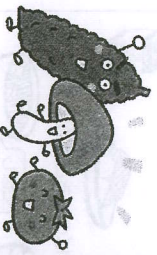


令和5年度

★ 毎週金曜日の夜はエナジー一掃の戦いのためごはん・パンが減量になる場合もあります

★地元で生産された野菜等を使用する日は、
 竈立の横にイラストがあります。
 さが 探してみてください。

©2010 熊本県くまモン#K35476



好き嫌いなく食べよう



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



☆おもにエネルギーのもとになる食品
…米、パン、めん、いも、砂糖、油、バターなど

☆おもに体をつくるものになる食品
…魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海藻など

☆おもに体の調子をととのえるものになる食品…野菜、果物、きのこなど

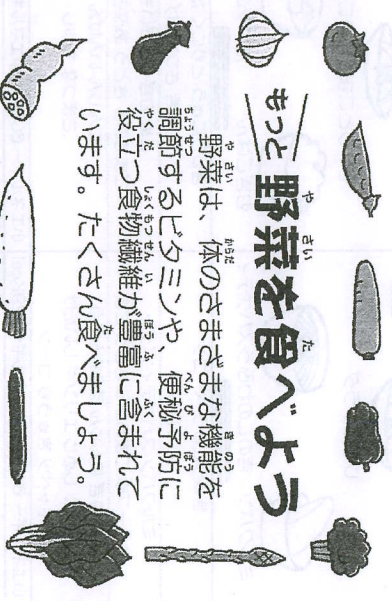
一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



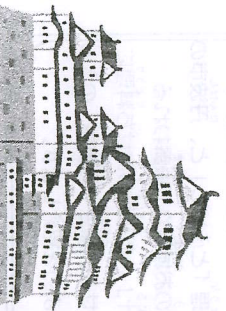
もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



味の旅～兵庫県～

兵庫県は、全国第12位の広さの面積をもち、近畿地方では最大の面積を誇っています。人口は全国第7位です。兵庫県の明石市には日本の標準時を定める日本標準時子午線があることで有名です。子午線は明石市を含め北の京丹波市から12の市を通っています。中でも明石市は、明治43年に12の市の中で初めて子午線の標識を立てたことから「子午線のまち」と呼ばれています。



明石焼き



兵庫県

とふめし

豆腐めしは「とふめし」とも呼ばれ、丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理です。ゆでた豆腐や人参、ごぼう、さばの水煮などを炒め、炊き立てのご飯に混ぜて作ります。地域の寄り合いの際に大勢の料理を用意することが大変だったので、長老がおかずとごはんを混ぜて作ればいいと提案したことから生まれた料理だと言われています。給食では、さばの水煮の代わりにツナを使ったりとふめしを作ります。お楽しみに！



戦国汁

国の史跡に指定された戦国時代の遺構を目にするこ
とができる丹波市春日町の黒井城。戦国汁は、黒井城
の祭り「松茸ごはん」と共にふるまわれるそうです。