

扇小レポート 887 栄養

調理室の廊下に貼ってありました。「給食ニュース」です。
栄養のバランスがよい献立を立てる特集です。
元気に運動するためにも、栄養は、とっても大事です。

少年写真新聞
Juniors' Visual Journal
https://www.schoolpress.co.jp/

給食ニュース

9月28日号

教科と食

栄養のバランスがよい献立を立てる

主食、主菜、副菜と汁物を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります

おかず

副菜

主菜

主食

汁物・飲み物

主食

ごはん
うどん
パン

おもにエネルギーのもとになる

主菜

ハンバーグ
白身焼き
焼き魚

おもに体をつくるもとになる

副菜

サラダ
きんぴらごぼう
青菜のおひたし

おもに体の調子をととのえる

汁物・飲み物

野菜スープ
牛乳
みそ汁

水分を補給する

食事の計画や、さまざまな料理の組み合わせを献立といいます。一食分の献立を立てる時には、栄養のバランス以外にも、調理の仕方を工夫して、色どりや、味のバランスがよいかを確かめます。かかる費用や、輸送による環境負荷が小さい地域の食品の活用を考えると、よりよくなります。

栄養のバランス以外に考えたいこと

食品の購入にかかる費用
500

一緒に食べる人の好み

地域で生産された食品の購入
198

主食や主菜を決めたら、色どりや味のバランスを考えて副菜、汁物を決めていきます。

皆さんは、ここに書いてあるように、バランスをとっていますか？