

# 給食だより



10月号 珠洲市立三崎中学校

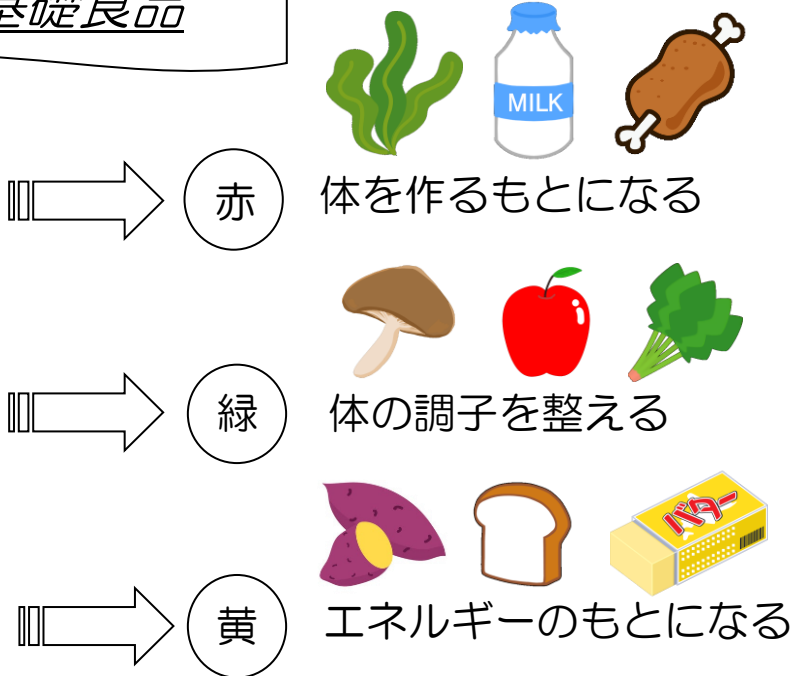
木々が赤色や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。暑さも和らぎ過ごしやすい季節になってきましたね。秋はたくさんのおいしいものが旬を迎えるため、「実りの秋」「食欲の秋」と言われています。旬の食材を味わって給食や食卓から秋を感じましょう。



食べ物は満足感や幸福感を与えてくれるだけではなく、色々な働きをしてくれます。私たちの体は過去に食べたものでできているので、お菓子やお肉ばかり食べるなど偏った食生活を送っていると体が栄養不足になり、ぼろぼろになってしまいます。そのような食生活が続くと疲れやすくなったり集中力が続かなくなったり、病気になったりすることもあります。元気な体をつくるために、バランスよくいろいろな食材を食べるようにしましょう。

## 3色食品群と6つの基礎食品

- 第1類：魚・肉・卵・大豆 
- 第2類：牛乳・乳製品・骨ごと食べられる魚・海藻
- 第3類：緑黄色野菜（ほうれん草・トマト・かぼちゃなど）
- 第4類：淡色野菜（きゅうり・キャベツなど）・きのこ・果物
- 第5類：米・パン・麺・いも 
- 第6類：油脂・種実（バター・ごま・ピーナッツなど）



## <バランスよく食べるコツ！>

3色食品群と6つの基礎食品をバランスよく食べるコツは主食、主菜、副菜、汁物・飲み物を意識することです。主食は主に黄色の食品、主菜は主に赤色の食品、副菜は主に緑色の食品という風に満遍なく食べることができます。では、みなさんがいつも食べている給食で確認してみましょう！

主菜：鶏肉の香味焼き  
材料：鶏肉・根深ねぎ・植物油  
第1類 赤色の食品  
第3・4類 緑色の食品  
第6類 黄色の食品

主食：ごはん  
材料：米  
第5類 黄色の食品



牛乳  
第2類 赤色の食品

副菜：梅肉和え  
材料：もやし・小松菜・にんじん・梅  
第3・4類 緑色の食品

汁物：みそ汁  
材料：豚肉・だいこん・にんじん・しめじ・根深ねぎ・白菜  
第1類 赤色の食品  
第3・4類 緑色の食品