



# 給食だより

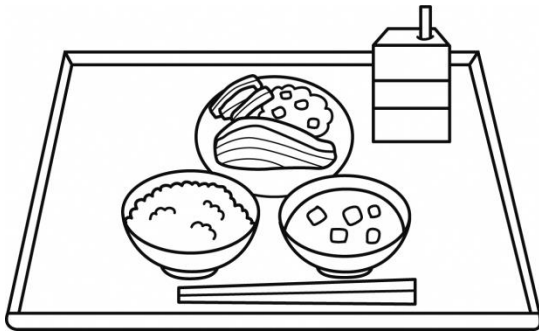
平成31年4月8日  
陸別町給食センター

## 給食について



給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、教育の一環として取り組んでいます。

### 給食の栄養



1日に必要な栄養量の1/3~1/2がとれるように食品や料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立を考えています。

<b>主菜 (たんぱく質)</b> おもに体をつくる食べ物 	<b>牛乳</b> 成長期に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。 
<b>主食 (炭水化物)</b> おもにエネルギーのもとになる食べ物 	<b>副菜・汁物 (ビタミン類)</b> おもに体の調子を整える食べ物 

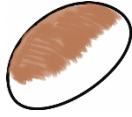
### 献立の内容

ごはん



週3回

パン



週1回

めん類



週1回

\*副食(おかず)は煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、あえ物、汁物など変化をつけています。

\*行事や旬の食材、季節感を考えています。

\*地場産品を活用しています。

### お願い

給食だよりは家庭での食の話題のひとつとして、また給食と朝夕の食事が重ならないようご活用ください。

苦手な食べ物も、少しずつ食べられるよう家庭でもチャレンジしましょう。