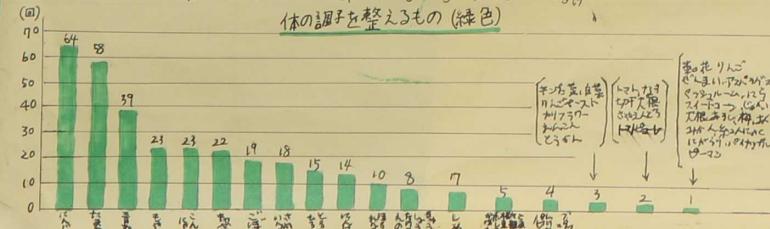
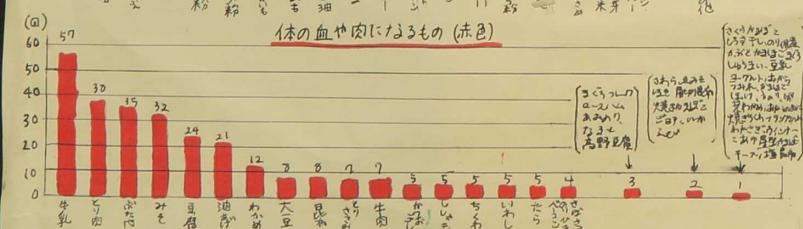
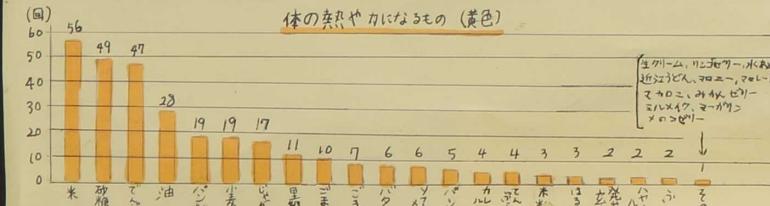
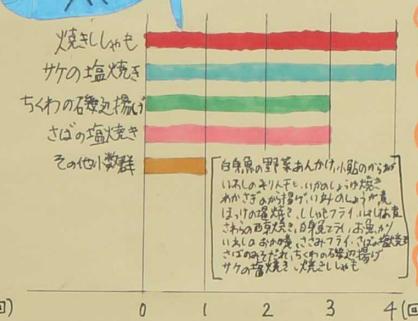
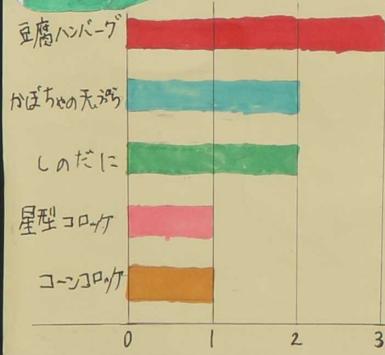
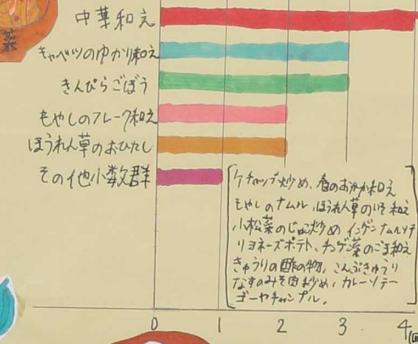
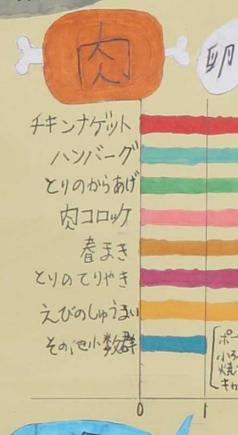
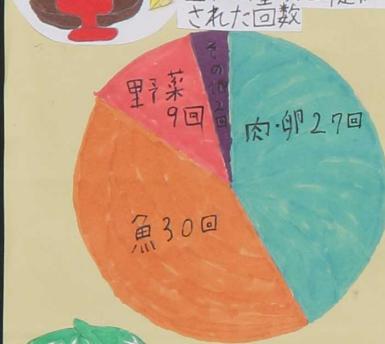
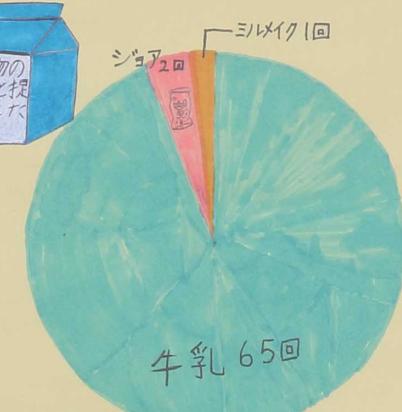
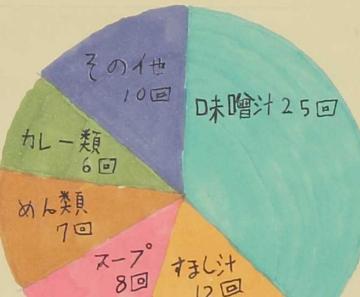
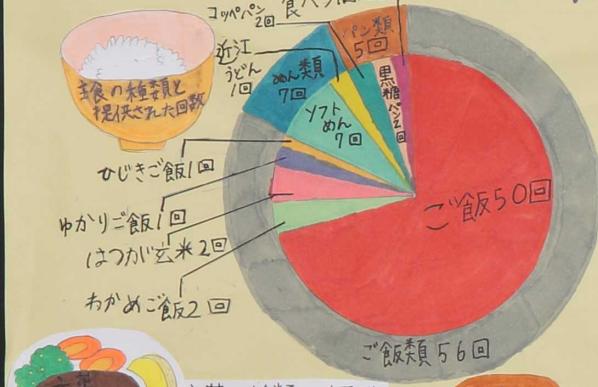


栄養たっぷり！バランスはっちり
味美しい給食ありがとう！！

給食委員になりその日の献立の特徴を放送しています。その時に、色んなことを考えられて給食が作られ提供されていることを知りました。そこで献立表を元にグラフにしてみました。



- ・主食(主に頭や体のエネルギーになる食べ物): 約8割がご飯の日だった。日本の主食は米でおかずとのバランスが良いからタリーニだと思われる。色いろな種類のご飯が出てくるから楽しむです。
 - ・主菜(主に体を作る食べ物): 肉と魚(ほぼ同じ回数)だった。食材の栄養バランスが考えられてるのだと思う。豆腐ハンバーグは里芋系グループの中でもなんばく質がたくさん含まれていて便利だと思った。ちなみにぼくは肉大好き。
 - ・副菜(主に体の調子を整える食べ物): 里芋系類がほとんどだった。主菜がコロナや魚、なんばく質がよく含まれている物が多く、副菜では葉物野菜が多く使われていた。
 - ・汁物: メモシとすまし汁が多かった。主食ごく飯類も多く、味のバランスをとっているのだと思う。
 - ・飲み物(主に体を作れる飲み物): ほとんどが牛乳だった。牛乳には骨と強くなるカシウムがたくさん入っているからだと思う。ミルクは牛乳の味付けで、ヨーグルトスムージーなどスマシャハな感じいつも楽しんでしている。
 - ・栄養: 食材が「体のエネルギーにならね」、「体の血肉や肉には許多」、「体の調子を整える物」に分けられており、毎日同じくらいの食材料量が使われ栄養バランス、エネルギー量も同じくらいであることが摺り表からわかる。
 - ・通常メニューに加え、「食育メニュー」「かみかみメニュー」「里芋たっぷりメニュー」「卵アレルギー」「小麦などの日」が月に数回あった。中でも「食育メニュー」「虫害予防献立」「ひかるの日」「セタ病立」など、体のことを考えるメニューは地元の食材が使われているメニュー行事にちなんだメニューもあった。「卵アレルギー」が大日(アレルギーがある人にも教わっていて嬉しい)これからは給食メニューを考えてくれた人や作ってくれた人、配達してくれた人、給食に関わったすべての人に感謝の気持ちを忘れねないようにしたいと思いまよ。



参考資料：令和3年4月～7月湖南省学校糸合食センター献立表
小学校で提供された68食分を調査