

3月



# 給食だより

とうとう今年度もあと少しになりました。日差しには春を感じられるようになってきたとはいえ、まだまだ冷え込む日もあります。体調管理に気をつけてこの学年での最後の月を有意義に過ごしましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大☆解☆剖



**主食**

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

**主菜**

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

**副菜**

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

**汁物  
(飲み物)**

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

**コンビニで買う食事  
栄養バランスOK!?**

コンビニで食事を選ぶ時、おにぎりとかップラーメン、菓子パンとから揚げなどを組み合わせている人、これでは主食と主菜ばかりで栄養が偏ってしまいますよ。コンビニで買う時でも、できるだけ野菜料理などの副菜を加えるようにしましょう。

**?MILKクイズ?**

- 牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は？  
①食物繊維 ②カルシウム ③ビタミンA
- 日本国内で一番牛乳が多く生産されている都道府県は？  
①北海道 ②鹿児島県 ③長野県
- 牛1頭が1日に出す生乳の平均量は1ℓパックで約何本分？  
①1~5本 ②20~30本 ③90~100本

### 牛乳を飲むと太るってホント？



牛乳のエネルギー量は、コップ1杯分ほど飲んだからといって肥満の原因になるほどではありません。逆に乳製品には、体脂肪の増加を抑える効果があることがわかっています。

適度な運動とあわせて、乳製品をしっかりとり、健康的な体を作りましょう。



ウソ!

### 家庭でも 牛乳を飲もう!

カルシウムなど体によい栄養がいっぱいだよ。給食がない日も牛乳を飲もう。

