



給食だより



千葉市立寒川小学校

きゅうしよく
もくひょう

たべものののはたらきをしり、
のこさずたべよう



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物 多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	脂質 多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など	たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	無機質 多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど
---	---	--	---	---

「食べることは、わたしたちが
成長したり、活動したり、健康を
保ったりする上で欠かせない大切
なことです。食品にはそれぞれ、
含まれている栄養素や体内での
働きが違うため、いろいろな食品
を組み合わせるようになら
しょう。

エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる
---------------------	------------------	-----------------------

たべることは
生きること



休み中、休み明けもしっかり食べよう！



主食…ごはんやパン、めん
主菜…肉や魚、卵、大豆製品を
 使ったおかず
副菜…野菜、いも、海藻などを
 使ったおかず
汁物…味噌汁やスープ、飲み物

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。
 栄養素は体内でさまざまなはたらきがあります。
 好きなものだけ食べていては、
 栄養が偏ってしまうこともある
 ので、苦手なものも食べられる
 ようにがんばりましょう。



「おいしい牛乳をありがとう絵手紙コンクール」の作品を募集しています

酪農家さんや牛への「ありがとう」の気持ちをこめて、書いてみませんか？千葉県は酪農発祥の地です！

●酪農家さんの1日を知ろう●



えさやり・朝の乳しぼり
 子牛へのミルクやり



お産の立ち合い
 畑の仕事・えさやり



夕方方の乳しぼり
 牛小屋のそうじ



他にも、牛の健康状態や青草の具合、しぼった牛乳の品質の検査などを毎日おこなっています。そして、検査された安全
 でおいしい牛乳が毎朝学校へ届き、給食として提供されています。

●7月に使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	千葉市・青森県	はくさい	長野県	もやし	千葉県・栃木県	にら	千葉県
たまねぎ	兵庫県・群馬県	ねぎ	千葉県	とうもろこし	千葉県	ピーマン	茨城県
こまつな	千葉市・茨城県	キャベツ	群馬県	じゃがいも	千葉県	メロン	千葉県