

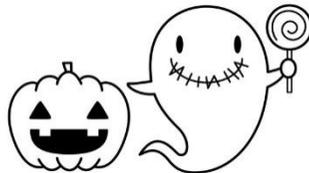
# 給食だより

令和7年10月号  
佐倉市立下志津小学校

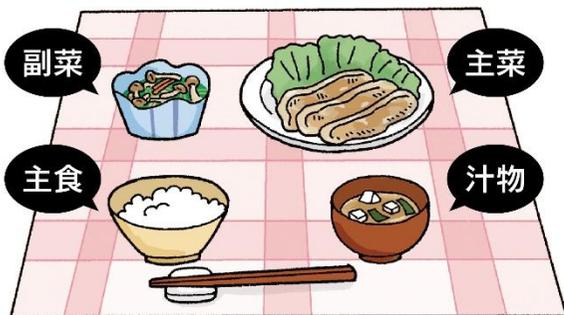
☆おうちのひとといっしょによみましょう。

## 食欲の秋がはじまります

涼しい日も多くなり、秋の訪れを感じるようになりました。10月の献立には、さつまいも、里芋、きのこといった“秋の味覚”を取り入れています。給食を通して、季節の味を楽しむ心を育てられればと思います。



## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

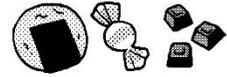
- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事にあります。

<p><b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p><b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p><b>3群</b> 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p><b>4群</b> そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p><b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p><b>6群</b> 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>

# 間食を見直そう！



① そんなにたくさん間食したらよくないよ

どうして？

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ！

どうすればいいの？

150~200 kcalが good!

食事の2時間前までに食べよう！

**間食4つのポイント**

上手に間食をこころう

<p>① 量を決めて食べる</p>	<p>② 時間を決めて食べる</p>
<p>③ 足りない栄養素をとろう</p> <p>カルシウム / 鉄 / 食物繊維</p> <p>ヨーグルト 干しぶどう さつまいも</p>	<p>④ 成分表示を見て選ぼう</p>

## 【給食室の様子】



高温の油でコロッケを揚げています。



蒸したじゃがいもと炒めた玉ねぎ、ひき肉を混ぜて一つ一つ丁寧に形を整えてコロッケを作っています。



給食室の大きなお釜でミネストローネを作っています。