

# 給食だより

令和4年度 5月号  
名古屋市立豊岡小学校

新年度がスタートして、1か月が経ちます。5月は季節の変わり目で、体調をくずしやすい時期です。規則正しく生活をし、健康に過ごしましょう。



## ★ 特別献立

- 姉妹友好都市の日（トリノ市）・・・24日（火）

プレーンロールパン・牛乳・牛肉の赤ワイン煮込み・ツナとアスパラガスのソテー・いちごジェラート



## ★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

- 16日（月）・・・あかもく入りぎょうぎ巻き
- 31日（火）・・・ふきごはん



## ★ 「みんなで食べる！なごや産」の日

- 19日（木）・・・米粉パンは、港区・中川区でとれた米、ポテトとチキンのトマトソテーは、港区産のトマトを使用します。

## ★ フェアトレード ～対象商品を買うことで開発途上国の生活等を守るための取り組み～

- 16日（月）・・・マーボー豆腐に使用するごま油は、フェアトレード物資です。

# バランスよく食べよう！

食べ物に含まれる栄養素は、元気な体を作るために様々な働きをしてくれます。栄養素によって働きが違うので、バランスよくいろいろな食べ物を食べることが大切です。苦手な食べ物でも、まずはひとくちからチャレンジしてみましょう。



おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質	