

# 給食だより

5月号

名古屋市立山田小学校

新学期が始まって1か月がたち、新しい学年にも慣れてきたことと思います。今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。「早寝早起き朝ごはん」に心掛けて、登校しましょう。

## 今月のこんだてから

【特別献立】☆ こどもの日 … 2日(月)

ごはん・牛乳・肉サラダ手巻き・手巻きのり・若竹汁・かしわもち

☆ 姉妹友好都市の日(トリノ市) … 23日(月)

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

2005年5月27日、名古屋市はイタリアのトリノ市と姉妹都市になりました。



【新献立】

17日(火) 野菜焼きそば 野菜を多く使った付け合わせの焼きそばです。けずりぶしを使って、風味良く仕上げてあります。

【ふるさと献立】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

10日(火) ふきごはん 27日(金) あかもく入りぎょうざ巻き

【みんなで食べる! なごや産】の日

12日(木) 米粉パンは港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」、ポテトとチキンのトマトソテーには、港区産のトマトを使っています。

31日(火) ごはんは港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」、和風ポトフには、中川区でとれた水耕ねぎを使っています。



※ 5月は、フェアトレード月間です。

27日(金)の「マーボー豆腐」に使用しているごま油は、フェアトレード物資です。フェアトレード物資を使うことで、食べ物を作っている他の国の人々の生活を助けたり、貧しくて学校に行けない子どもが学校に行くための応援をしたりすることができます。

\*\*\*\*

## バランスのとれた食事をしましょう

\*\*\*\*

### 【食品の働き】

食品には、体に必要な栄養素がふくまれます。含まれている主な栄養素の体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。

### 【主菜】

肉、魚、卵など、体をつくるもとになる食品

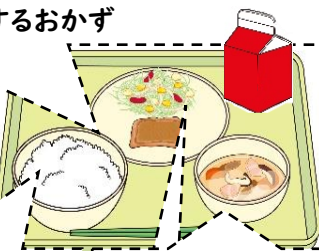
を使用するおかず

### 【主食】

ごはん、パン、めんなどエネルギーのもとになる食品

### 【副菜(汁物)】

野菜やきのこなど体の調子を整える食品を使用するおかず



### 【料理の組み合わせ】

学校給食の献立は、主食・主菜・副菜(汁物)がそろっています。3つをそろえると、栄養バランスが整います。