



茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2023 年 5 月 11 日

えいようさんしょく 栄養三色について知ろう



わたしたちが、^{げんき}元気に過ごすためには毎日、1日3食^{まいにち}バランスよく^{しよく}食べることが大切です。食べ物^たは、身体^{からだ}の中での主^ななはたらきによって3つのグループに分けることができます。すききらいをできるだけなくし、^き黄・^{あか}赤・^{みどり}緑のグループの食べ物^たを上手^{じょうず}に組み合わせ^{くあ}せて食べるように^た心がけ^{こころ}ましょう。



おもに
エネルギーのもとになる

きのグループ



あかのグループ

おもに ^{からだ}体をつくるもとになる



ひめくりカレンダー

5月6日(金)

ぶたキムチ



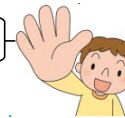
キムチ

キムチ(召し)は、白菜などの野菜を薬液などで漬けた、韓国・朝鮮のお漬物ですが、白菜のキムチが一番有名です。白菜のほかに、大根のキムチ(カクテキ)やきゅうりのキムチ(オイキムチ)やいひ(イカフェ)などもあります。今日は、白菜のキムチとぶた肉をいためた「ぶたキムチ」です。

品名	分量	アレルギー
ぶたキムチ	100g	豚肉アレルギー
ごはん	100g	小麦アレルギー
じゃがいも	100g	じゃがいもアレルギー
みそ	100g	大豆アレルギー
牛乳	100g	牛乳アレルギー

みどりのグループ

おもに ^{からだ}体の調子を整えるもとになる



今日の給食にはどんな食べ物が入っていたかな？

ひめくりカレンダーの下を見ると、確認できますよ。



きゅうしょくしつ **給食室をのぞいてみよう**

1年生は初めての給食、2～6年生は新しいクラスでの給食にも慣れてきましたか？黙食が緩和され、楽しそうに食べている様子が見られています。「今日もおいしかったよ！」「何回もおかわりしたよ！」と伝えてくれる人もたくさんいます。給食は、どんな風に作られているのでしょうか？

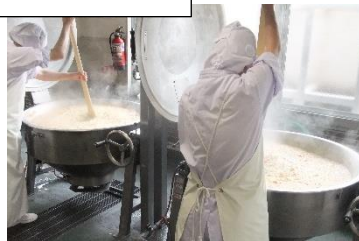
7時頃から野菜を洗ったり、皮をむいたりしたあと、切ります



スチームコンベクションオーブンでは、焼いたり、ゆでたりします



回転釜(大きなお鍋)では、炒めたり、煮たり、ゆでたりします



フライヤーでは、揚げ物をします



クラスごとに配缶します



中条小学校では、約1000食の給食を10人の調理員さんが作ってくれています。たくさんの手をかけて作ってくれている給食を、「ありがとう」の気持ちでいただきます。からっぽになった食缶が返ってくるのを楽しみにしています！