

からだは食べたものでできている！

みなさんのからだは食べたものからできています。食べ物は、からだの中でみなさんのために働いてくれています。食べ物によって働きがちがうことを知しましょう。

赤の仲間の食べ物
血や肉や骨になる

しっかり食べると…？

- ★骨がじょう夫になる
- ★背が伸びる

緑の仲間の食べ物
からだの調子を整える

しっかり食べると…？

- ★かぜをひきにくくなる
- ★お腹の調子が良くなる

黄色の仲間の食べ物
熱や力になる

しっかり食べると…？

- ★体を動かすしゆうちゆうりよく
- ★集中力が良くなる

給食のひみつ

毎日の給食には、赤の仲間・緑の仲間・黄色の仲間の食べ物が入っています。献立表には、給食の材料が仲間に分かれて書かれています。給食を食べると3つの仲間がからだの中でそろいます。献立表をチェックしてみましょう！

とりにくとれんこんのちゅうかに
とりにく（赤の仲間）
れんこん（緑の仲間）

ごはん
こめ（黄色の仲間）

きりぼしだいこんのふくめに
きりぼしだいこん（緑の仲間）

ぎゅうにゅう牛乳（赤の仲間）

さけのしおこうじやき
さけ（赤の仲間）

いちじる芋煮汁 さといも（黄色の仲間）

給食の献立はどのように考えられているの…？

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の三分の程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考りよし、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりととることができます。食物アレルギーなど、好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。食べられる人は、盛り付けられた量を食べるよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大じょう夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになります。

目指せ！盛付け名人！

ごはんは、40人クラスの場合、ごはん食かん全体を4等分にしてから、10人ずつ配るようにします。しる物は、しるの実が均等になるように盛り付けましょう。底までおたまを入れてしっかり混ぜながらよそいます。

作ってみよう給食レシピ

こまちゃんピラフ

【材料】4人分

米……………300g(2合分)

水……………約420g(2合目のラインまで)

にんじん……………80g(2分の1個)

玉ねぎ……………140g(2分の1個)

ハム……………45g(スライス3枚)

コーンかん……………50g(4分の1かん)

小松菜パウダー……3g(大さじ2分の1)

か粒コンソメ……………10g(大さじ1)

※固形の場合は、包丁で細かく刻みます。

【作り方】

- ① 米を3～4回、水を変えて洗います。
- ② すい飯がまに米を入れます。
- ③ ②に水（約420g）を2合目の線まで入れて、吸水させます。（30分以上）
- ④ にんじん、玉ねぎ、ハムを1cmのさいの目切りにします。
- ⑤ コーンかんを開け、しる気を切ります。
※かんのふちで手を切らないように注意します。
- ⑥ 吸水が終わったら、すい飯がまに小松菜パウダー、か粒コンソメを入れ、よく混ぜます。
- ⑦ ④のにんじんと玉ねぎとハム、⑤のコーンを米の上に静かにのせます。
- ⑧ すい飯器にすい飯がまをセットし、ふたを閉め、すい飯ボタンをおします。
- ⑨ 炊きあがったら、やけどに気を付けて、ごはんとおたまを混ぜて完成です。