

給食だより

2026. 10. 1
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

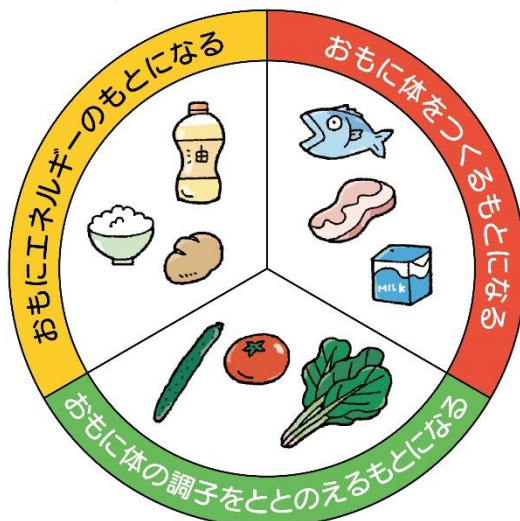
A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。

栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるように試してみましょう。



偏りなくとみましょう

食品は大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。



※牛乳（200ml）は毎日つきます。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えびが含まれている献立です。
 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。