



ごはんで育つ



みなみ ほう せう し がっ こう きゅう しょく
南房総市学校給食センター
 (内房・朝夷・丸山)
 しょく い く
 食育だより2020年3月臨時特別号

しん が た 新型 にち コロ ナ ウィ ル ス の 感 染 拡 大 を 防 止 す る た め 、 休 校 の 措 置 が 取 ら れ 1 週 間 が 経 ち ま し た 。
 1 日 3 食 き ち ん と 食 べ て 、 生 活 リ ズ ム が 崩 れ な い よ う に し て い き ま し ょ う !

こ ん だ て き ほ ん し え い よ う
献立の基本を知って、栄養バランスをととのえよう



主 食				
	ごはん	トースト	うどん	
	主 菜			
にざかな 煮魚		やざかな 焼き魚	ハンバーグ	
オムレツ		なっとう 納豆	とうふ 豆腐	
副 菜				
		ふくに 含め煮	あおな 青菜のソテー	あ ごま和え
	やさい 野菜サラダ	みそしる 味噌汁	コーンスープ	

- こ ん だ て
**献立の
 た か た
 立て方**
- ① まず主食(ごはんやパン)を決める。
 - ② 主食に合う主菜(魚・肉・卵料理)を決める。
 - ③ 副菜(野菜料理)や汁物を決める。

し ゅ し ゅ く し ゅ さ い ふ く さ い そ ろ し ぜ ん え い よ う
 主食、主菜、副菜が揃うと、自然に栄養バランスが良くなります。