



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 かん せん かく たい 感染 拡大 を 防 止 す る た め 、 じゅう ぎょう 休 校 の 措 置 が 取 ら れ 1 しゅう かん 週 間 が 経 ち ま し た 。
 1 にち 3 しょく 食 き ち ん と 食 べ て 、 せいかつ りズム が 崩 れ な い よう に し て い き ま し ょ う !

こん だ て 献 立 の 基 本 を 知 っ て 、 きほん し えい ょう 栄 養 バ ラ ン ス を と と の え よ う



- こん だ て 献 立 の 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。

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 腐 豆腐	
副 菜				
		ふ く に 含 め 煮	あ お な 青 菜 の ソ テ ー	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	

しゅ じょく しゅ さい ふく さい そろ し ぜん えい ょう 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 。