

お家で食事をする機会が増えていると思います。  
毎日の食事を考える参考にしてください。  
ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。



### <献立を考えるコツ>

給食は

- ・主食（ごはん・めん・パンなど炭水化物が主なもの）
- ・主菜（肉・魚・たまごなどのたんぱく質が多い食品を使ったおかず）
- ・副菜（野菜・きのこ類・いも類・海藻などビタミン類やミネラルが多いおかず）
- ・汁物

＋牛乳

を基本に献立を立てています。

この組み合わせにすると、栄養バランスがとりやすいです。

何品も作るのが大変な時は、主菜や汁物に野菜を増やすなどして、一品減らしても栄養バランスがとれるようにしてみてください。

無理せず、不足しやすいビタミン類や鉄、カルシウムなどをしっかり摂れるように、野菜や乳製品を取り入れてみてください。



給食では生野菜は提供していません。

サラダの野菜はすべて一度茹でてからドレッシングで和えています。

野菜が苦手な子どもたちも、生野菜は苦手でも、火を通した野菜は食べられるといった声も聞きます。また、ゆで野菜にするとカサが減るので多くの量を一度に食べることができます。ぜひ一度、試してみてください。