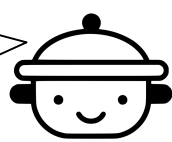


食育だより

5月

平成24年度



※ お子さんとお読みください。

主食→ごはん、パン、めん
主菜→魚、肉、たまご、大豆のおかず
副菜→野菜、いも、海藻のおかず



どの料理が、どれにあてはまるのか、ご家庭でもクイズのように楽しんでください。

バランスよく食べよう！

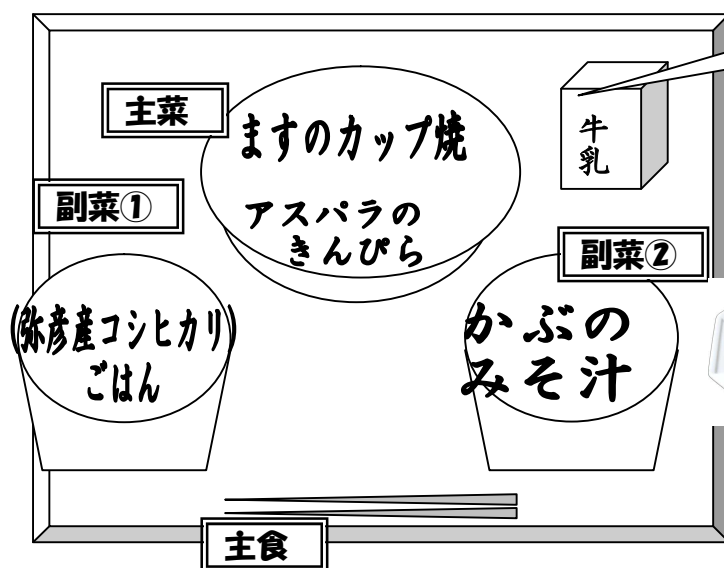
一目で分かる！
「栄養バランスのよい食事」です！

「主食、主菜、副菜」をそろえると、
栄養バランスがよくなります。

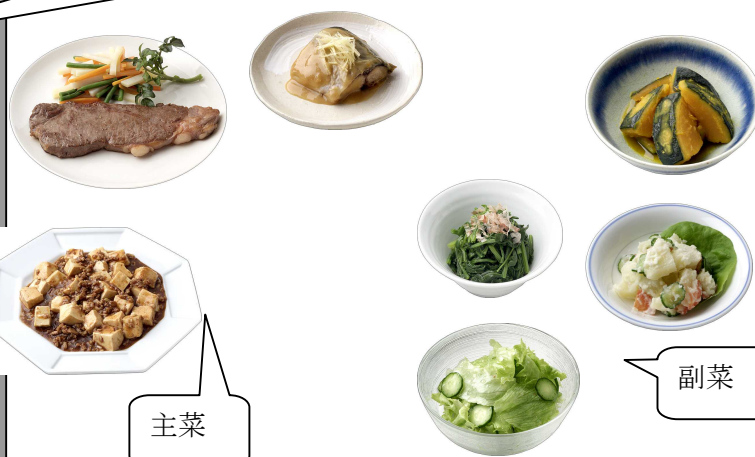
「おぜんのかたち」に当てはめると、よく分かりますね。

連休などで外食が多くなると、なかなか「おぜんのかたち」はそろいにくくなります。そんなときは「一食でバランスよく」から「一日や一週間でバランスよく」というふうに意識をかえて、栄養バランスを整えてみてください。

～「おぜんのかたち」 5月18日食育の日のこんだて～



乳製品やくだものをプラスすると、より栄養バランスがよくなります。おやつに食べてもいいですね！



弥彦名物！お誕生日給食♪



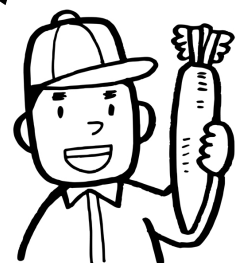
楽しみだね！

指定月の最終月曜日に「お誕生日給食」を実施します。内容は子どもたちからのリクエストですから、今のところ献立表は「？」です。

弥彦村の小・中学校が何年も続けている行事です。休日後の登校が楽しみになるような献立が登場しますよ！



フレッシュ！弥彦産★



弥彦産の食材を積極的に取り入れています。地場産物は新鮮で栄養価も高く、物流にエネルギーを使わないので環境にもやさしいのです。

「米」と「みそ」は、一年中弥彦産です。
弥彦村や新潟県の旬を味わいましょう！

5月の予定 弥彦産…アスパラ

