

きゅうしょく しょくいく  
給食・食育だより

埼玉県立戸田翔陽高等学校  
2021年2月

今月で、今年度の給食が終了します。  
給食は、いかがでしたか？

使い捨てのお弁当箱での給食は、温かい料理が冷たくなるなど、残念な点もありました。調理員さんたちも、いろいろ工夫して、いろいろな献立が提供できたと思います。

嫌いなものが出て、食べることができなかつたり、見た目だけで判断して食べなかつたりした人もいました。

1口だけでも良いので、味わってみましょう。新しい発見があると思います！

3月は、給食がありませんので、きちんと3食の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

朝ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝  
朝食をきちんと食べていますか？  
「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう！



おもな栄養素を  
チェック！

たんぱく質 → おもに1群  
骨や筋肉、血液などをつくります

カルシウム → おもに2群  
丈夫な骨や歯をつくります

カロテン → おもに3群  
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます

ビタミンC → おもに4群  
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます

炭水化物 → おもに5群  
エネルギー源になります

脂肪 → おもに6群  
エネルギー源になります

