

えいようだよ!



バイキング給食号
貝塚市立東山小学校

バイキング給食って何?

主食・主菜・副菜などの料理の中から、栄養のバランスがとれるように自分で選ぶ給食です。
自分の好みだけで選ばず、栄養や味のバランス、体調などを考えて料理を選びます。

こんなことに気をつけよう! バイキング給食の目標

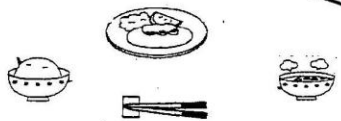
- 1、友だちのことを考えて、みんなで楽しく食べる。
姿勢よく、立ち歩かないで食べる。
- 2、楽しく食べるマナーを守る。
料理は次の人が取りやすいように、はしから取る。
- 3、栄養のバランスと量を考えて、料理を選ぶ。
体調や自分にあった量を考えて、おかわりをする。
- 4、食事にかかわっている人に感謝する。
感謝の気持ちをもって、残さず食べる。



当日の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・フライドポテト
- ・豚肉のしょうが炒め
- ・エビフライ(大)
- ・タルタルソース
- ・はたはたのフライ
- ・フロッキーとにんじんのサラダ
- ・ソイドレッシング
- ・キャベツのスープ
- ・さつまいもと栗のタルト

献立の中で、アレルギーが心配な食品がある場合は、成分表をお渡しします。必要な時は、担任までお知らせ下さい。



栄養のバランスと量を考えよう!

「赤・黄・緑」3色そろった食事をしよう。

フードガイドピラミッド

- ・いろいろな食べ物をグループに分けたものです。食べるとよい分量を考えて分けています。
- ・ピラミッドは5つの食べ物グループと油と砂糖のグループの6つで構成されます。
- ・ピラミッドの一番下は、米・パン・めんなどで、一番たくさん食べるとよいグループで、体を動かす栄養素をもつ黄の仲間です。
- ・その上に植物性の食べ物の野菜と果物があり、二番目にたくさん食べるとよいグループで、体の調子を整える栄養素をもつ緑の仲間です。
- ・さらに、その上に牛乳やチーズ・ヨーグルトと肉や魚・卵・とうふ・大豆があります。これらは体をつくる栄養素をもつ赤の仲間です。
- ・そして、一番上に、油やバター・マーガリン・マヨネーズ・ドレッシングなどの油脂と砂糖やジュース、あめなどの甘いものがあります。これも体を動かす栄養素をもつ黄の仲間ですが、エネルギーを多く含むので、たくさん食べると健康によくありません。ピラミッドの一番小さいところに示されていて、食べすぎないように気をつけるグループです。

