



# 4月ほね太くん

栄養士部会作成 掲示資料

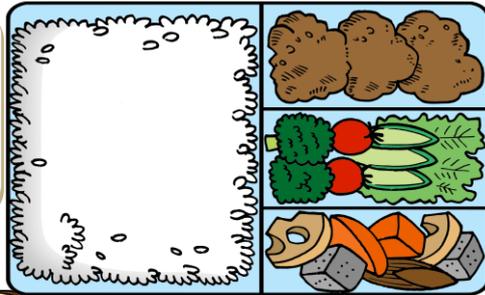
今月の献立テーマ

## 栄養のバランスが整った食事をしよう！

バランスのとれた食事の基本は **主食 + 主菜 + 副菜** です

量の目安 主食：主菜：副菜＝3：1：2

栄養バランスは弁当箱で考えるとわかりやすいです。給食の量も目安になります。



主菜



肉・魚・卵・大豆製品のメイン料理

筋肉や血液など、体作りに必要なたんぱく質が多く含まれています。

主食



ごはん・パン・めんなど

穀類から糖質をしっかりとりましょう。脳の活動や、運動をする時のエネルギー源になります。

副菜



野菜・きのこ・海そう類などの料理

野菜やきのこ・海そう類を取り入れて、ビタミン・ミネラル・食物繊維を十分にとりましょう。

成長期で活動量の多い中学生のエネルギー量を確保するためには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが重要です。成長期という大切な時期に、好ましい食習慣を身につけることで、大人になった時に生活習慣病などの病気にかかりにくくなります。

今月の **ふるさと給食の日**  
**浜松パワーフード給食の日**  
(4/20)

主食 麦入り米飯 牛乳  
主菜 たけのこご飯  
副菜 はんぺんのカレー揚げ  
砂糖えんどうのかきたま汁

学校給食献立テーマ

学ぼうふるさと浜松  
～地元の食材を積極的に取り入れよう～

「ふるさと給食の日」の献立は、地場産物を取り入れた主食・主菜・副菜のバランスのとれたおすすめ献立です。また、「**浜松パワーフード**」とは、浜松・浜名湖地域でとれた、旬の食べ物のことです。

ほね太くん



と一緒に  
CHECK!

### 今月の地場産物

#### 砂糖えんどう



砂糖えんどうは、絹さやを品種改良したものです。糖度が高いことからこの名前がつけられました。絹さやに比べて、さやが厚めでふくらみがあり豆も少し大きめです。柔らかくて甘みがあり、シャキとした食感で、さやごと食べることができます。



毎月19日は食育の日  
23日はふじのくに地産地消の日(静岡県)

食事の準備の手伝いをする、よくかんで食べることを意識する、地域で生産されたものを食べるなど、食について考える日にしましょう。