

10月

給食だより

令和7年10月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋は過ごしやすく、何事にも挑戦しやすい季節ですね。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋の味覚を味わいましょう。



バランスよく食べましょう



3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けられます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？
君たち
赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での
働き別にわけたグループなの

へえ～



Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？



学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように工夫しながら、栄養バランスのよい献立づくりに努めています。

給食に使用している食品を3つのグループに分類すると、緑のグループが多いことが分かります。野菜たっぷりの給食をもりもり食べて、今月も元気に過ごしましょう！！