

献立の選び方を考えよう

「主食」「主菜」「副菜」のどれにあたるかな？ のなかに番号を書いてみよう。



主食									
主菜									
副菜									

答えは6ページ下をみてね。

給食を大解剖！
栄養バランスのよい献立の謎にせまる

「栄養バランスのよい献立」とは、「主食・主菜・副菜」のそろった食事のことです。「主食・主菜・副菜」に当てはまる料理とその働きを知り、栄養バランスのよい料理の選び方を学びましょう。

皆さんが毎日食べている給食。何気なく食べているかもしれませんが、実はこの給食はとてもすごい！一回の給食で一日の食事に必要な栄養量の三分の一をとれるようになっていて、さらに、家でより多くとれるようになっています。給食から栄養バランスのよい食事などについて考えてみましょう。

ある1日の給食をもとに、どんな食べ方がよいのか考えてみましょう。

この日の献立
 ごぼうピラフ
 牛乳
 白魚とナッツの揚げ物
 きゅうりのサワー漬
 蒲郡のみかんゼリー

〇牛乳・乳製品
 丈夫な骨や歯をつくる
 カルシウムが豊富なもの
 牛乳、ヨーグルト、チーズなど

〇果物
 主に体の調子を整える
 ビタミンが多いもの
 みかん、りんご、いちご、果物ゼリーなど

〇主食
 主に体を動かすエネルギーをつくる
 炭水化物の多いもの
 ごはん、パン、めん類など

〇副菜
 かぜの予防や排便をスムーズにするなど、主に体の調子を整える
 ビタミン、ミネラル、食物繊維が多いもの
 野菜、きのこ、海藻など

〇主菜
 主に筋肉や血液のもとになる
 タンパク質の多いもの
 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など

きちんとバランスのとれた食事をしないと、体がだるくなったり、頭がすっきりせず集中できなかったりします。元気に毎日を過ごすため、給食は残さず食べましょう。

給食のチカラ

とくしゅう 特集

給食から考える食育

6 調理
 大きな鍋で野菜を煮込んだり、揚げ物を機械（フライヤー）で揚げたりします。

7 配缶
 クラスの人数に合わせて、ていねいに配缶します。

8 配送
 できあがった給食は調理場から各小中学校の配膳室へ運ばれます。配送車20台を使って運びます。

9 各学校へ到着
 学校では配膳室で各クラス用に準備し、みんなのもとに届きます。

いつも食べている給食はたくさんの人たちがみんなのために、頑張って作っているんだね。みんなでおいしく食べようね。

1 献立の作成
 「献立委員会」という集まりで、旬の野菜やかみごたえのある食材を食べることなどの毎月の献立目標に合わせて、栄養バランスや材料の組み合わせを考えて、栄養士さんたちが献立を決めます。

2 材料を選ぶ
 献立が決まると、「物資選定委員会」という集まりで、給食に使う材料を「安全、味、値段」を基準にして決めます。

3 材料の検査
 調理場に届いた材料は、品質は良いか、異常はないかを確認します。

4 野菜を洗う
 ていねいに野菜を洗います。

5 野菜を切る
 野菜を切る機械（スライサー）に通しやすくするため、包丁で先に小さくしておきます。

6

7

8

9