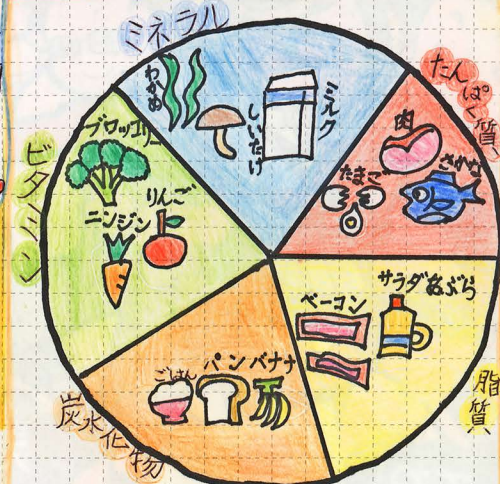


えいよつモリモリ新聞

私に土日にこはみをつくるときがあり、みんながおいしく食べ、てくれるだけじゃなく、てえいようバランスもかんぺきな食事にした、と思つていました。だから、えいようのことをしらべてくわしくなりたいので、えいようモリモリ新聞をつくらうと思ひました。えいようまんてんのごいはんを作りたいです。

給食カレンダーで調べたよ。



2026年 7月
美加丘緑小学校
岩田 和音

栄養士さんにインタビュー

Qとうとう給食のメニューを考えているの？
Aまず、主食を考えた。そこにおかず、よごすみ
あわせます。栄養バランス、食材味、金がかか
るかわせて考えます。

Qと書いて毎日五大栄養素を入れているの
正に元気に体を動かしたり勉強をしたりする
ためには五大栄養素をとり入れないと、きこ
んとはたらかないからです。

栄養教

Q おすすめ給食は何ですか？
A 和風そばうどんは、ビビンバ、キーマカレーか、平でお肉も野菜も大豆もこれバランスがいいおいしい！

Qよく給食に入れている具はいは何ですか
A豆ふいた肉、もやし、小松菜、玉ねぎ、じゃがいも、しいたけ

～栄養が不足すると～

ヒタミ

A 目がかわいり、日音、所で視力が弱まったりする。
B 食谷欠が落ち消化不良やびんになる。
C 眼ふれや病原菌にふすするていうかが弱まる。

ホルモ

ホルモンバランスの乱れはだのか
んきょう。でもとりすぎるとひまん。

ミネラル

歯や骨が弱くなり十分に成長しなくなったリライヤヤくなる

たんぱく質
筋肉がへり
すくなっ
かみかあれ

炭水化物
脳や体がエネルギー不足にな
り、集中力や気力が低下する。

調べてみて栄養士さん
 が給食に毎日五大
 栄養素を入れている
 理由がわかりました
 今回、一日ごはん
 をつくるのかこれだ
 けたいへんなことも
 知ったので私も毎日
 そりもりと給食やご
 はんを食べて元気に
 動いて、栄養もりも
 りのごはんを作っ
 て家づくをえがおに
 させたいと思いました

自分で考えたメニューをつくってみたよ!

 わかっ たこと 1日の給食に栄養素はどれくらい入っているの?

 ① 一つの食材に一つの栄養素とはかぎらない。スキムミルクのようにミネラルとたんぱく質がはいってる食材もある。

 給食のメニューでは五大栄養素がぜんぶ入っている。

1日の食糧に栄養素
はどれくらい入っているの？

あさのメニュー

- ・ごはん
- ・リーフレタスとトマトのサラダ
- ・ユースロープ
- ・スクランブルエッグ

村は先生からのアドバイスを聞いて、
つけたたとこちらは赤い字です。

アドバイス
たんぱく質がとれるたまごや
ウインナーなどがあるのもいい
よ!



たまねぎを入れずら
チンスープがぐあまくな

ひるのメニュー

- たまごのサンドイッチ
- トマト
- 玉ねぎとにんじんとじゃがいものスープ
- ヨーグルト
- 牛乳



アドバイス
やさしいスープをつけたたりサンド
イッチの中に、ブロッコリーやきゅうり
などをさむといいは「
そして牛乳やヨーグルトをプラスすると
いいよ。」



サンドイッチのきゅうりか
シャキシャキだったよ

よるのメニュー

- ・ごはん
- ・サバ
- ・たまごととふとほうれんそうの
おしる
- ・カボチとチーズのサラダ



アドバイス
やさしいか少し足りないので、カボ
チャのサラダなどをプラスするとい
いよ!



カボチャとチーズをあわせたら
おいしかったよ