

# 給食だより

平成23年  
夏休み号

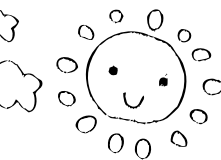
豊見城市立学校給食センター 850-4585

## 夏休みがはじまります！

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みがはじまります。

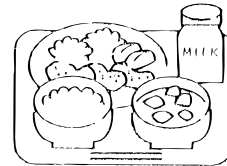
休みだからといって、‘好きなときに起きて、好きな時に寝る’‘好きな物を好きなだけ食べる’...といったことのないように、学校があるときと同様、普段通りの規則正しい生活を心がけましょう。

また、夏休みは給食がありませんので、自分で栄養バランスを考えて食べるようにしましょう。おうちの人と一緒に食事作りに挑戦するのもいいですね。



## 栄養バランスを考えるコツ

主食・主菜・副菜を取り入れることで、栄養バランスがよくなります。



### ① 主食

〈主にエネルギーのもとになる食べ物〉

ごはん・パン  
めん類



### ② 主菜

〈主に体をつくるもとになる食べ物〉

肉・魚・卵  
大豆製品



### ③ 副菜

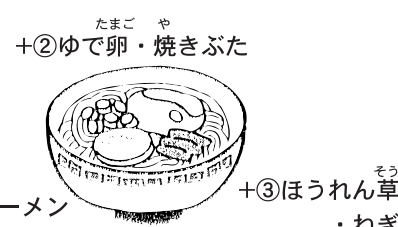
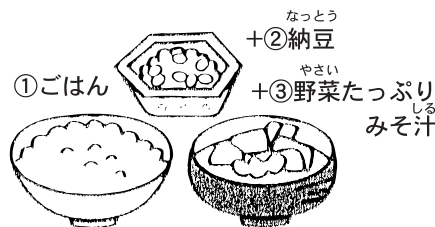
〈主に体の調子を整える食べ物〉

野菜・果物  
きのこ



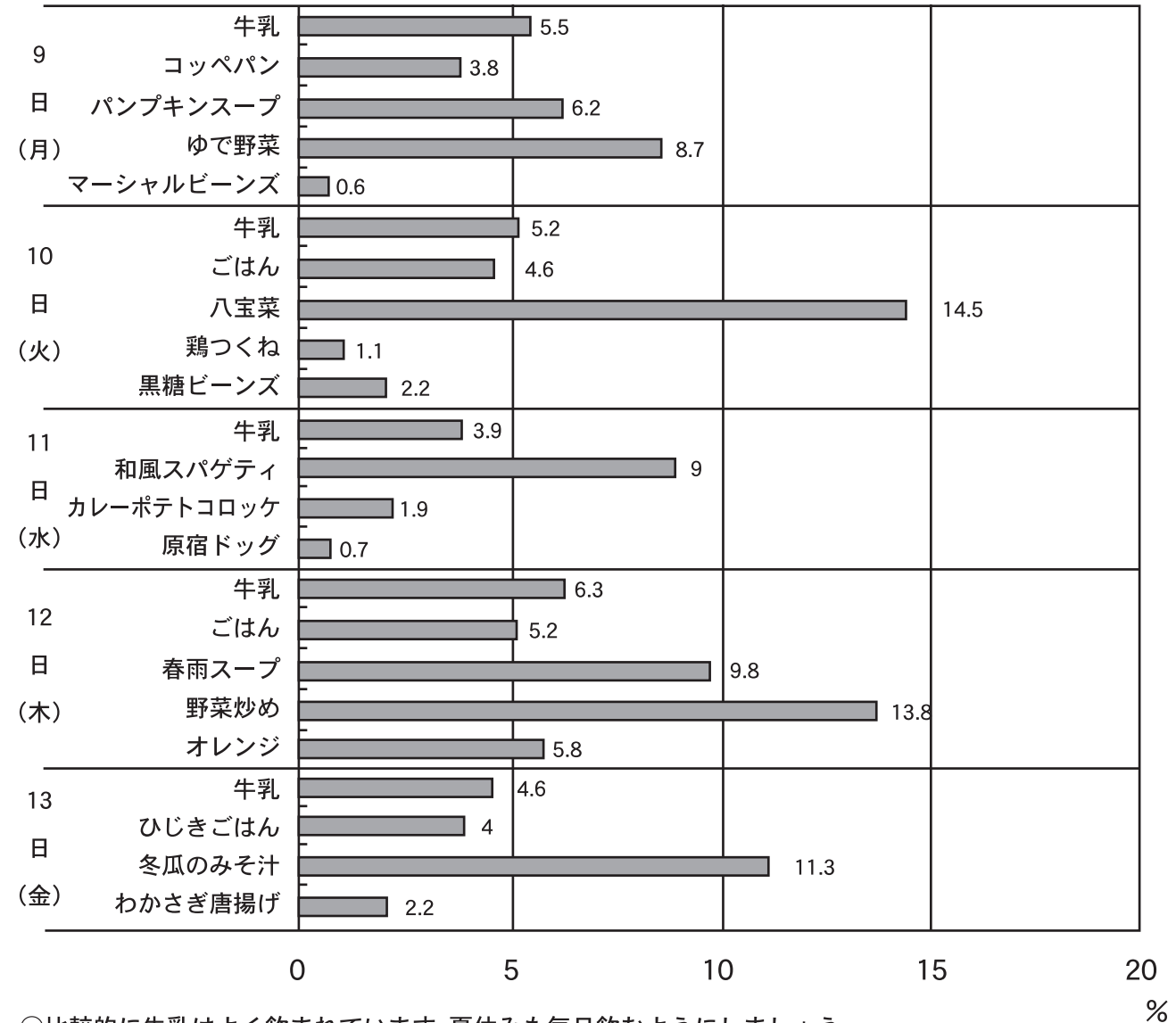
例えばこんな工夫ができます

〈ごはんにおかずをプラス〉 〈食パンをピザトーストに〉 〈ラーメンを具だくさんに〉



## 残量調査の結果（市内小中学校の平均）

実施時期 平成23年5月9日(月)～13日(金)



- 比較的に牛乳はよく飲まれています。夏休みも毎日飲むようにしましょう。
- 郷土料理や野菜を多く使う料理は残量が多いです。好き嫌いせずに食べるように心がけましょう。
- ☆成長期は心身の発達のために、バランスのとれた食事が大切です。好きな物ばかり食べていては健康な体を作ることが出来ません。朝・昼・夕は、バランスのとれた食事をとりましょう。

## 保護者の皆様へ

学校給食の食材費は保護者の皆様が納めた給食費で賄われます。毎月10日までに納めましょう。



1学期後半の給食は8月30日からです。