



平成28年1月28日発行

天童市学校給食センター

\*今月の目標

～頭のはたらきが良くなる食事をしろう～

Table with columns: 日曜, 献立名, きいろの食品, あかの食品, みどりの食品, kcal, 備考. Rows include meals like さといもみそしる, かふうスープ, けんちゃんどん, etc.

<お知らせ> 12月14日(月)～1月22日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。
(天童市学校給食センターホームページアドレス: http://www.city.tendo.yamagata.jp)

(今月の県産食材) 米 牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 納豆 赤根ほうれん草 小松菜

# ＊ 給食だより ＊

2月の目標 かつ もくひょう 頭 あたま のはたらきが良くなる よ 食事 しょくじ をしよう。

## みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。不足しがちな栄養をおぎなってくれます。

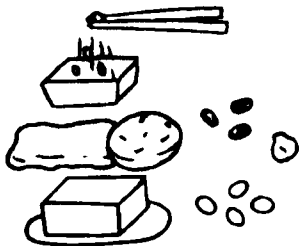
また、これらの食材はかみごたえのあるものばかり。よくかむことで脳への血流がよくなり、記憶力や集中力が高まるといわれています。

ぜひ、毎日の食事に取り入れてみましょう。

まごわ  
(は)  
やさしい!

日本の伝統食材

まめ(豆類)



豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま(種実類)



無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。

わ(は)かめ  
(海藻類)



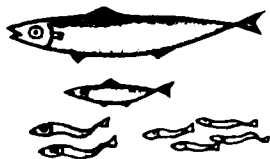
カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。

やさい  
(野菜類)



ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよいです。

さかな  
(魚類、小魚類)



カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。

しいたけ  
(きのこ類)



しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものにはうま味やビタミンDが豊富です。

いも  
(いも類)



でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。