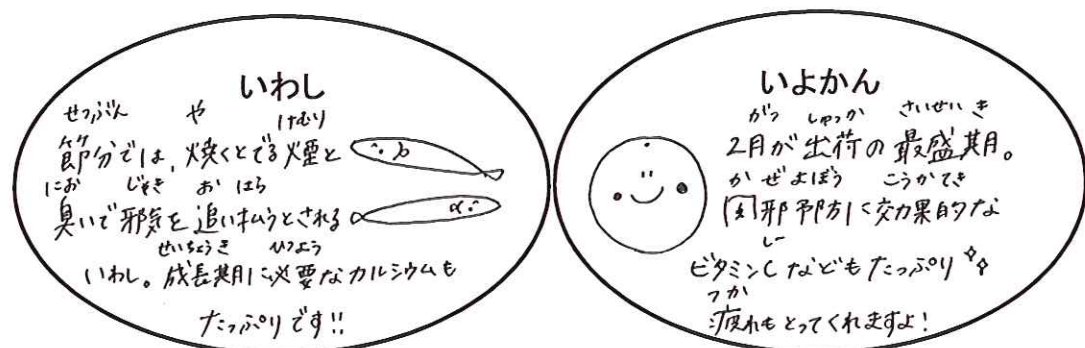


# 給食だより

平成27年度 2月号  
西能美学校給食共同調理場

暦の上では春はもうすぐそこ。でも、寒さはしばらく続きそうですね。朝はからだを内側から温める朝食を必ずとりましょう。特にたんぱく質は体温を上げるはたらきが大きく、卵料理やとうふの入った味噌汁などがおすすめです。

## 2月のたべもの



## ★ひとくちだよりから★ ~1月分~

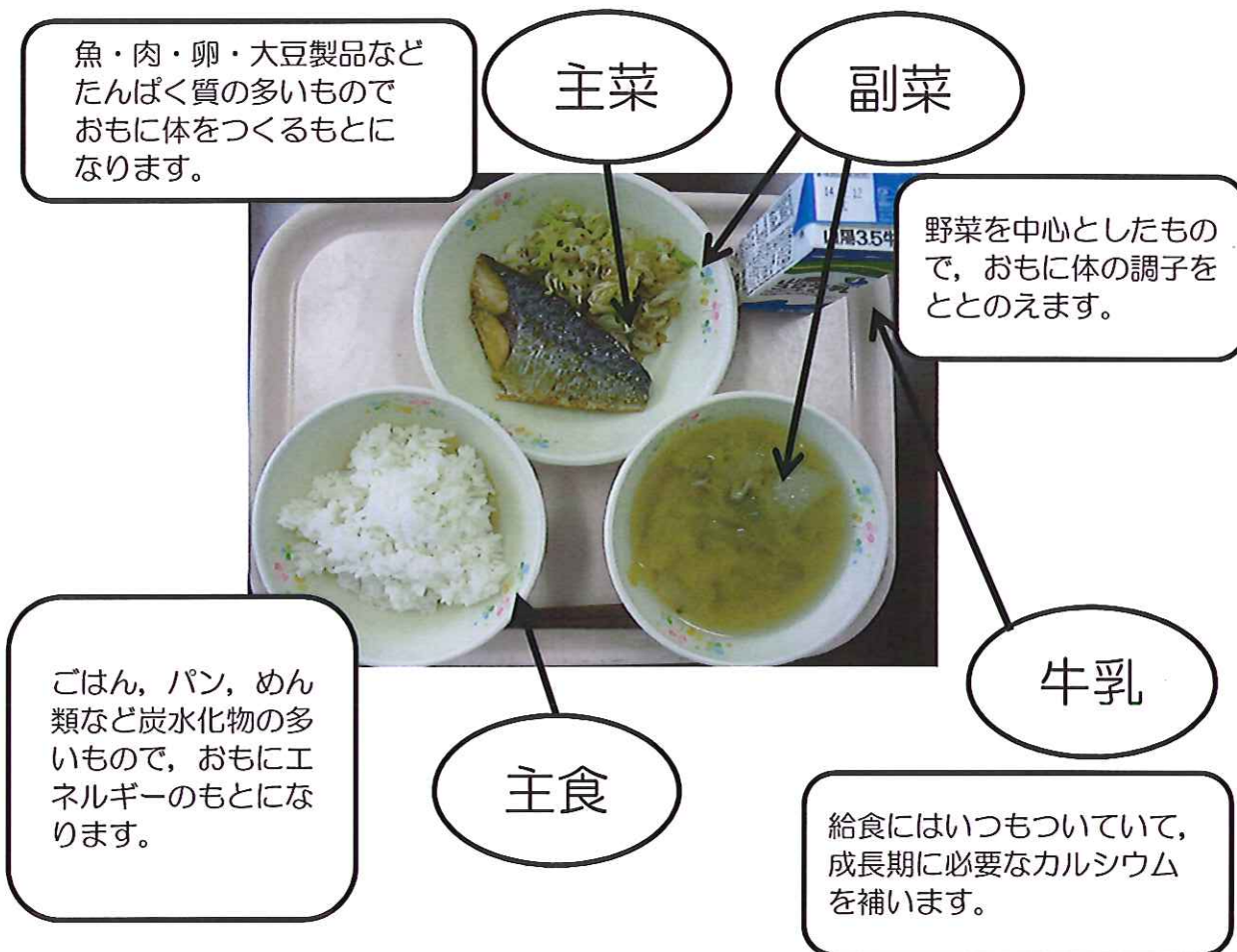
- 1/7 (木) あけましておめでとうございます！今年もおいしい給食まっています！  
ぶりの照り焼きがおいしかったです。紅白なますもほどよいさっぱりさで大好きです。  
今年もおいしい給食おねがいします。【能美中2-1】
- 1/12 (火) ぼくは、キーマカレーという意味は、ひき肉のカレー料理なことをはじめてしりました。  
【中町小5年】
- 1/13 (水) セサミとたまに聞くけど、「ごま」という意味だったことをはじめて知りました。【鹿川小6年】
- 1/14 (木) あじがちゃんとピリッとして、さつまじるのいもは汁がちゃんと中までしみこんでいて、食べやすかったです。【大吉小5年】
- 1/15 (金) カルちゃんサラダに入っているサケがかんだときにふんわりしておいしかったです。【中町小3年】
- 1/18 (月) おだんごが4こか5こくらい入ってました。おいしかったです。【三高小4年】
- 1/19 (火) 冬野菜と豚肉のごまいため煮の大根にダシがしみておいしかったです。【三高小1-A】
- 1/20 (水) 私は鼻づまりなので、うどんの汁を飲んで置きたいです。しょうがの風でおいしかったです。  
【能美中2-2】
- 1/21 (木) リクエストこたえてくださりありがとう！【三高小3-A】



## 献立の基本を知ろう！

食事の献立はだいたい基本的な構成がまっています。基本は、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせること。これは、いろいろな栄養素をバランスよくとるための知恵です。ひとつですべての栄養素を含むような完全食品は残念ながらありません。ですから、献立としていろいろな食品を組み合わせることが大切なのです。

### ○ 献立の基本系



主食・主菜・副菜の組み合わせは献立づくりの基本。バランスのよい食事のパターンがわかりやすいので自分自身の食生活に当てはめて見直すことができます。