

給食だより

3月号

名古屋市立中村小学校

店先には、春が旬の野菜や果物が並び始め、寒さの中にも春の気配を感じるようになります。健康を考えた食事を心がけ、4月からの新しい学年に向けて、元気な体をつくりましょう。

今月のこんだてから

【特別こんだて】

卒業祝い …14日(木)



赤飯・牛乳・さけのかおり揚げ・にんじんしりしり・ふのすまし汁・さくらソーダゼリー

【ふるさとこんだて】 ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

7(木) 梅じそさみフライ … 愛知県の特産物の青じそを使っています。

【新こんだて】

18日(月) とり肉の塩こうじ揚げ … 肉を柔らかくする効果のある塩こうじを使用します。

【みんなで食べる！なごや産】のひ

18日(月) 港区・中川区産の米と、みそ汁に中川区産のみつばを使用します。



※ 陸前高田市復興支援として、5日(火)わかめスープ、18日(月)みそ汁に、三陸産のわかめを使用します。

※ 1日(金)すき焼きどんには国産牛、4日(月)とり肉と野菜のソテーには名古屋コーチンを使用します。

健康を考えた食事について知ろう

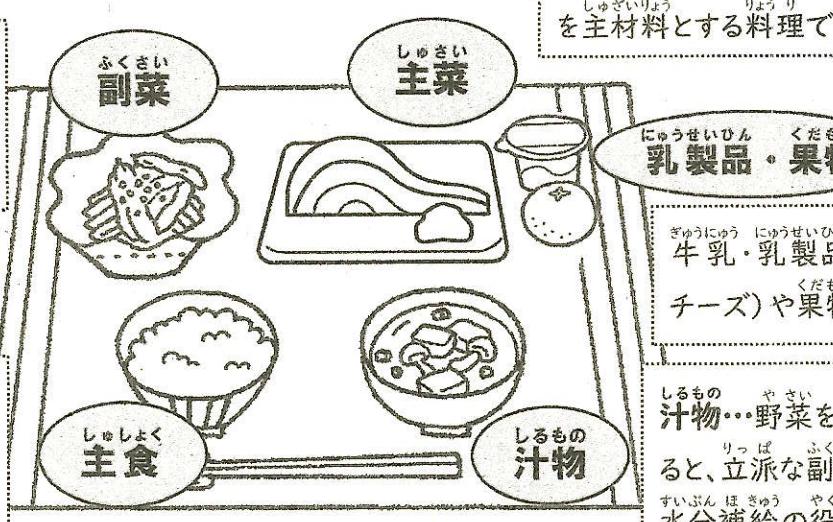
ごはんを主食としながら、主菜・副菜(汁物)に加え、適度に牛乳や乳製品、果物を加えると、栄養バランスがとりやすくなります。いろいろな材料を組み合わせ、健康を考えた食事をとりましょう。

主菜…魚や肉・卵・大豆製品など

を主材料とする料理です。

副菜…野菜・きのこ・海
そう・いもなどを主材料とする料理です。

主食…ごはん・パン・
めんなどを主材料とする料理です。

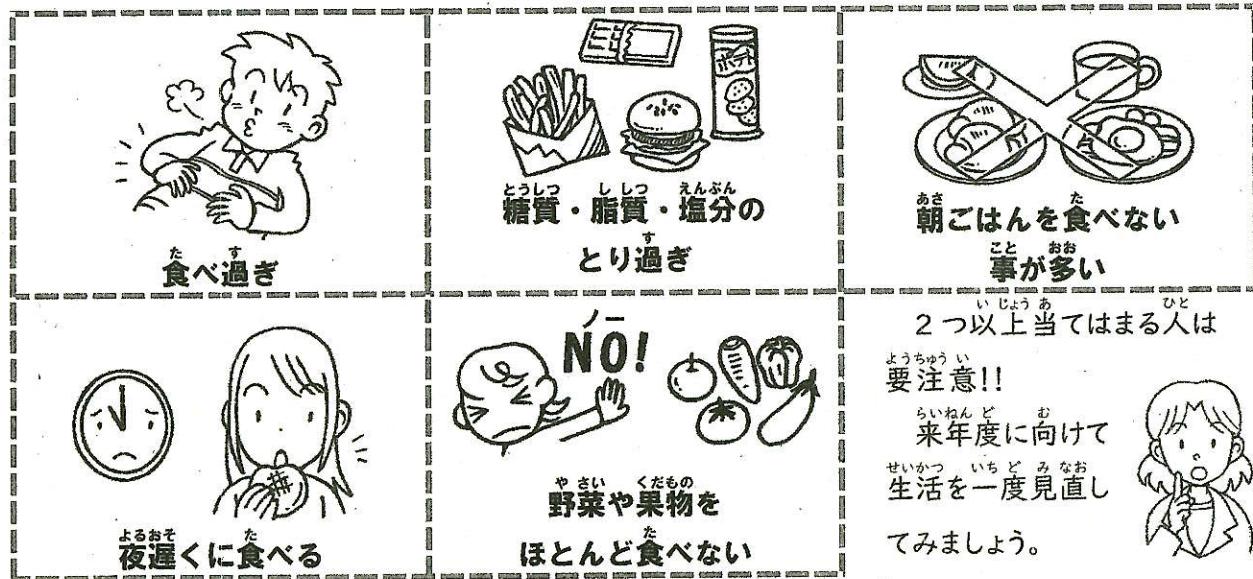


牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)や果物です。

汁物…野菜をたっぷり入れると、立派な副菜になります。
水分補給の役割もあります。

【健康を考えた食事について知ろう】

食生活の乱れは、生活習慣病を引き起こす原因のひとつです。子どものうちから正しい食習慣を身に付けるようにしましょう。



SDGsと私たちの健康

(関連：6年保健体育 病気の予防・6年理科 生物と地球環境)

みなさん、「SDGs」という言葉を聞いたことがありますか？「SDGs」とは、世界のすべての人々が取り残されずに、安全安心な人間らしい暮らししができること、地球上に住み続けられるよう環境問題も解決・改善することを目指した17個の目標のことです。ここでは、特に私たちの暮らしや健康と関係するものを紹介します。

3 すべての人に健康と福祉を

子どもの頃から、肥満や生活習慣病にならないよう、健康的な食事を心がけましょう。

給食を見本にして、主食・主菜・副菜（・汁物）をそろえて食べるようしましょう。

11 持続可能な開発目標
12 つくる責任つかう責任
13 気候変動に具体的な対応を
15 陸の豊かさを守ろう

食材の長距離輸送や食材を包む資材は、温室効果ガス（二酸化炭素など）を排出する要因になり、地球温暖化を進めると言われています。

名古屋市の給食では、地産地消（地域で生産したもの）を、その地域で消費する（）の取り組みをしています。食材を運ぶ距離が短いため、運ぶときに発生する二酸化炭素などが減り、環境の汚染を少なくすることができます。