



毎月10日は  
こぶっちゃん給食

令和5年5月  
大田調理場



## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

おもに エネルギーになる		おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を ととのえる	
たんぱい かし ぶつ 炭水化物 (糖質)	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むましつ 無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミン	
こめ、パン、めん類、 いも類など	油、バター、 マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、 豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、 きのこ類、果物

一つの食品だけで、すべての栄養素を含む食べ物はありません。さまざまな食品をバランス良く取り入れることで、体は作られていきます。好き嫌いせず何でも食べて、心も体も大きくしましょう。

→ 裏面につづきます。

# 毎月10日は「こぶっちゃん給食」です

こんげつ  
今月は、「たまねぎ」「生しいたけ」を紹介します。



まいにち きゅうしょく  
毎日の給食にもよく使用されている「たまねぎ」は  
いま しゅん やさい  
今が旬の野菜です。たまねぎは、10月～11月に苗を植え、3月末～6月に  
しゅうかく ひんしゅ と じき こと  
かけて収穫します。品種によって採れる時期が異なるため、味や保存性に  
ちが  
違いがあります。早生の品種はサラダや和え物で食べるとおいしいのです  
ほぞん  
が、保存ができないため、はやめに食べます。遅く収穫する品種は、保存性が  
たか かせとお よ  
高く風通しの良いところでは半年間もおいしく食べることができます。

しいたけは、「原木栽培」と「菌床栽培」の2種類の方法で栽培するこ  
とができますが、給食では、おもに「菌床栽培」されたしいたけを使っ  
ています。この栽培方法は、おがくずを固めた菌床にしいたけ菌をふりか  
け、おんど しつど ちようせい へや なか ばいよう  
温度と湿度を調整した部屋の中で培養します。3～4ヶ月たつと、し  
いたけがしゅうかく  
いたけが収穫でき、がいちゅうたいさく えいせい かんり ようい しゅうかくりよう ちようせい  
害虫対策や衛生管理も容易で、収穫量の調整など  
かんり  
管理がしやすいことが利点です。



きゅうしょく やさい  
給食ではおなじみの野菜やきのこは美東町内で栽培されています。今月は、5月10日の  
「たまねぎとしいたけのみそ汁」で味わいます。よくかんで食べましょう。

## あさごはんの3つのスイッチ

がつ  
4月からの疲れがとれず…朝はなるべくギリギリまで寝ておきたい……でも……  
からだ  
身体やあたまのためには「バランスのよい朝ごはん」が必要です。  
ごはん・パンだけでなく、にく たまご やさい くだもの た  
肉や卵、野菜や果物も食べて登校しましょう。

