

5がつのきゅうしょく

もくひょう
目標



たべるまえにきれいにてをあらおう

うらはは使用食品一覧表です

福井県立福井南特別支援学校

減塩	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>減塩について学ぼう！ 第6回：塩分をひかえるコツは？ ～ラーメンのスープは残しますか？～</p> <p>今回は、めん類の食べ方を考えてみましょう！ラーメンやうどんのスープを全部飲むと、塩分のとりすぎになります。カップラーメン1個の塩分量は、5gくらいです。スープを全部残すと、3gくらい減塩できます。また、カップラーメンやうどんを買うとき、塩分の少ない商品を選ぶことも減塩のコツです。</p>	<p>今月は、23日が一番塩分の少ない「げんえん給食」です。給食後にアンケートに答えてください。</p>	<p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム たまごスープ ポークビーンズ ミニフィッシュ 	<p>2 《もうすぐ こどもの日メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> たけのこそばごはん ぎゅうにゅう サゴシのフライ にらともやしのポンずあえ プチたいやき 	<p>3 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう アスパラいりかきたまじる イカいりおさかなメンチカツ かみかみおひたし しそひじき 	<p>4 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> うちまめいりかやくごはん ぎゅうにゅう とうふとかまのすましじる まるごとカマスのフライ やさいのゆかりあえ
<p>17日に使う福井県産の食材は、かやくご飯の「打ち豆」「薄揚げ」「ご飯」と、すまし汁の「とうふ」と、フライの魚「カマス」を予定しています。フライは、カマスの骨も細かく刻んで入っています。カマスを丸ごと使ったフライです。よくかんで食べましょう！</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう うすあげとじゃがいものみそしる プリのカレーフライ ぎゅうにくとひじきのいために ヤクルト 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう りんごジャム ウィンナーのクリームシチュー だいずサラダ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶたやさいのみそふうみ たまごいりすのもの ひかるちゃんのおとうふ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ぎゅうにゅう カッターチーズズイリ フルーツのヨーグルトあえ 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのしおやき うのはないりに ふりかけ
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのしおやき うのはないりに ふりかけ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう マーマレード ミートボールスープ ハムポテトサラダ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナとふくいさんトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう チキンカツ とうふサラダ ミルメーク 	<p>23 《げんえん給食》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう しんじやがと がんもどきのにもの やさいのごまあえ あじつけのり 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたどん ぎゅうにゅう とうふとかまぶのすましじる やさいのいそかあえ みかんゼリー 	
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あつあげのすましじる あつやきたまご かみかみごまあえ なっとう 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム ちゅうかふうたまごスープ しんじやがのマーボーに スライスパン 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> スープスパゲティ ぎゅうにゅう てりやきチキン ブロッコリーとチーズのサラダ ミルメーク 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう イカいりはっぼうさい リャンバンサンサー ふりかけ 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ 	

た もの 食 べ 物 の は た ら き を 知 ろ う ！

食べ物には、それぞれ大切なはたらきがあります。体の中でのはたらきによって、3つのグループに分けられます。

- 赤の仲間**：おもに体をつくるもとになるもの・・・魚・肉・たまご・大豆・大豆製品・牛乳・海藻 など
- 黄の仲間**：おもにエネルギーのもとになるもの・・・ご飯・パン・めん類・いも類・砂糖・油 など
- 緑の仲間**：おもに体の調子をととのえるもの・・・野菜・きのこ・果物 など

いろんな食べ物を選んで食べると、バランスのよい食事になります。

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

元気のもと、3つ



ふくさい
副菜

しゅさい
主菜

しゅしょく
主食

しるもの
汁物

しゅしょく、しゅさい、ふくさい
主食、主菜、副菜をそろえると
えいよう
栄養のバランスがよくなります！

