

た バランスよく食べよう

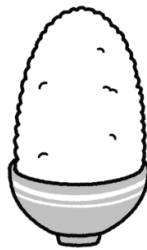
こんにちは。学校給食センターからのお便りです。

今日の給食は、ちょうど100年前(大正12年)の給食である「五色ごはん」と「栄養みそ汁」を再現しました。では、ここでクイズです。

栄養をしっかり摂るためには、どんな食べ方をすればよいでしょうか？



①回数を多く食べる



②量を多く食べる



③種類を多く食べる

正解は、③種類を多く食べるです。食べ物には、それぞれいろいろな栄養素がふくまれています。栄養素には、体を作る働きや、体の調子を整える働き、脳や体のエネルギーになる働き、他にも様々な働きがあります。しかし、体に必要なすべての栄養素をふくむ食べ物は、この世に存在していません。いろいろな食べ物を食べて、様々な働きの栄養素を体に取り入れることで、健康な体を作れます。そのため、好き嫌いなく食べることが大切なのです。

今日の献立は、大正12年の給食を再現した献立です。当時はごはんのみそ汁だけの給食で、それでもなるべく必要な栄養素がとれるように、多くの具材を入れていたのですね。今日は牛乳と肉団子の甘酢あんもつくので、100年前よりずっと豪華です。ありがたくいただきます。