

食育ピクトグラム

3 バランスよく食べよう。
12 食育を推進しよう。



~対象学年~

低学年 中学年 高学年
関連教科

献立:玄米入りご飯・鮭の南部焼き・野菜のおかか和え・春野菜の豚汁・牛乳

スポーツ応援献立(筋力アップ、からだづくり)

PDF 版給食メモ→



筋力は、あらゆる運動のための土台になります。筋肉をつくるためには、材料となるたんぱく質(鮭や豚肉にふくまれます)はもちろん、その吸収を助けるビタミンB₆という栄養素(玄米やまぐろにふくまれます)も必要です。また、からだをつくるためには骨を丈夫にすることも重要です。骨の形成に役立つ栄養素はカルシウムです。このカルシウムの吸収を助けるビタミンD(鮭にふくまれます)もしっかりとるとよいでしょう。今日の給食も残さず食べて運動会に備えましょう。