

5月 食育だより

うるま市立学校給食センター

第一調理場

TEL : 098-973-1111

4月に使用した うるま市産食材

★玉ねぎ ★きゅうり
★ねぎ ★もやし



5月の行事食

- ◎ 1日 端午の節句献立（5日）
- ◎ 8日 ゴーヤーの日
- ◎ 15日 本土復帰記念日
- ◎ 19日 食育の日
（カルシウムたっぷり献立）
- ◎ 21日 琉球料理の日
- ◎ 29日 地区総体応援献立

～体に合った食べ方、できていますか？～

給食は、成長期のみなさんに必要な栄養を考えて作られています。毎日の給食の残量を見ていると、主食（特にごはん等）の残量が多いのが気になります。主食は、エネルギー源となる大切な栄養素がたくさん含まれています。

そこで、今回は成長期のみなさんに必要なお飯の量を紹介します。体格の個人差や、スポーツをしているしていない等の活動量の違いで変動はありますが、基本的な量を知ることが給食だけでなく、毎日の食事の目安になります。ぜひ、普段自分が食べている量と比べてみて下さい。必要量に足りていますか？



一食分の量の目安

平皿の場合



飯碗の場合



写真の量は約180gです。
絵柄が半分隠れるぐらいを目安に入れましょう。