

～食育のおはなし～

令和4年度の浜田市の食育目標

健康な身体づくり ～主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう～

元気な浜田は 野菜たっぷり 塩ちょっぴり



浜田市保育連盟
調理部会



保育園では毎日沢山の野菜を取り入れた給食を提供しています。食べたときに素材本来の味がわかるように、薄味にして野菜たっぷり塩ちょっぴりな給食を心掛けて作っています。

収穫祭



野菜を
ちぎったよ

おいしいお米や野菜が
収穫できたことに感謝
して、みんなでおいしく
給食をいただきました

七五三



すくすく成長しますように。
みんなでお祝いしました♪



日常の 食事風景



野菜たっぷりの
豚汁完成～♪



野菜たっぷり
塩ちょっぴり
ミネチュー

～金魚めし～
人参 ごぼう



～ツナサラダ～
きゅうり キャベツ
コーン

～米粉シチュー～
玉ねぎじゃが芋 人参
しめじ ブロッコリー



主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然と色々な食品が組み合わせられて、栄養バランスがとれているものです。主食のご飯やパン、麺類などの炭水化物は脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子ども達の発育に不可欠なたんぱく質。野菜や芋、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」のそろった食事ができるといいですね。