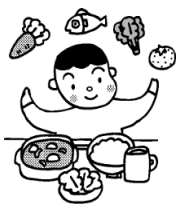


食べ物のはたらきを知ろう

～黄・赤・緑色の食べ物について知ろう～



健康な体づくりのためには、いろいろな食べ物を組み合わせてとることが大切です。食べ物にはそれぞれ働きがあり、黄・赤・緑色の3つのグループに分けることができます。3つのグループの食べ物を組み合わせて食べることで、食事のバランスが良くなり、健康な生活を送ることができます。

黄 エネルギーになる



体をあたため、活動するための力になる炭水化物や脂質が含まれます。

赤 体を作るもとになる



からだをつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが含まれます。

緑 体の調子を整える



からだの調子を整え、病気を防いでくれるビタミンが含まれます。

「主食・主菜・副菜・汁もの」をそろえることで、3つのグループの食べ物が自然ととれ、栄養バランスの良い食事となります。給食は3つのグループの食べ物がそろっています。献立表も参考にしてください。



西部調理場を紹介します♪



西部共同調理場は、小学校9校、中学校4校
合計13校合わせて約5,200食の給食を作っています。
<職員> 場長 1名、栄養士 2名
調理配送業務 東洋食品 (計45名)
<受配校> 総社小、勝山小、清里小、元総社小、東小
元総社南小、元総社北小、大利根小、新田小
元総社中、第六中、東中、箱田中

令和3年度も、よろしくお願いいたします。

