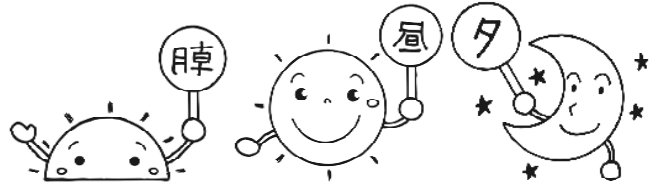


12月給食だより

魚津市役所こども課

バランスよく食べていますか？

寒くなってきましたね。ご存知のとおり、元気のもとには栄養バランスのよい食事からです。1日の生活の中でお子さんが「寝ない」「起きない」「食べない」などと悩んでいることはありませんか？
 まずは朝、昼、夕**1日3回**の**食事を決まった時間**にとることです。生活リズムが整い、悩んでいることが解消され、健康に過ごせるようになってきます。年末はどうしても食生活が乱れがちですが、より過ごしやすい生活するためにも、少しでも家族で普段からの食生活を整えておきましょう。



ひと目でわかるバランスのよい食べ方

栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



主菜 $\frac{1}{6}$

副菜1 $\frac{1}{6}$

副菜2 $\frac{1}{6}$

主食 $\frac{1}{2}$



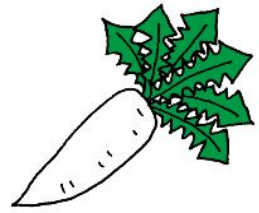
ごはんやパンなどおもにエネルギーのもとになります。

おかずの中心でおもに体を作るもとになります。

足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

新川だいこんのカレーライス



- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/4本
- 大根 100g
- ひき肉 60g
- カレールー 適量
- しょうゆ 適量

(作り方)

- ①玉ねぎと人参をみじんぎりにする。
- ②大根の皮をむき、1cm角に切る。
- ③鍋に油をひき、野菜と鶏ひき肉を炒める。
- ④水を鍋に入れ煮込む。
- ⑤カレールー、しょうゆを入れ混ぜる。

食べ物クイズ

Q. なるべくクイズです。足のはやい順にならべてみましょう。

