

MEAL NEWS

H30-3

【5月9日～5月30日の実施献立】

バランスの良い食事

- ・ポークソテー オニオンソース
- ・ひじきの煮物
- ・ポテたまサラダ
- ・具たくさん味噌汁
- ・白飯
- ・メロン



栄養価

ごはん1膳
(150g)は、
約250kcal

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
802kcal	34.3g	30.6g	3.7g



健康な身体作りの基本は、しっかり食べて、睡眠を取り、運動をすることです。皆さんは自己管理の出来る女性になっていただきたいです。女子中・高生が1日に必要なI補給-量は、活動レベルが普通の場合、2300～2400kcalとされています。自分の適性I補給-量を知り、バランスよく食事を作る、又は食事を選択する力を身につけましょう。

その時、6つの基礎食品群をバランスよく取り入れることで理想的な食事につながります。

皆さんの食事は偏っていませんか？チェックしてみましょう。

◆6つの基礎食品群

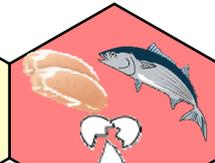
第6群 油脂類・多脂肪食品

- ・エネルギー源



第1群 魚・肉・卵・大豆

- ・筋肉や骨を作る
- ・エネルギー源



第5群 穀類・芋類・砂糖

- ・エネルギー源
- ・体の機能を調整する



第2群 牛乳・乳製品

- 海藻・小魚



- ・骨や歯を作る
- ・体の機能を調整

第4群 淡色野菜・果物

- ・体の機能を調整



第3群 緑黄色野菜

- ・皮膚・粘膜の保護
- ・体の機能を調整

◆ 第3回献立 (6月13日～6月28日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください

ロシア料理

- ・ ヨーシキ (ロシア風ミートボール)
- ・ 人参サラダ、きのこの塩漬け
- ・ 冷たいボルシチ
- ・ ピロシキ
- ・ スィルニキ (焼きチーズ菓子)

食品群別使用食材

1群	牛肉 豚肉 卵
2群	ヨーグルト 牛乳 カッテージチーズ
3群	人参
4群	玉葱 トマト ピーズ しめじ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 干しぶどう デイル
5群	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 強力粉
6群	くるみ マヨネーズ 油 生クリーム バター