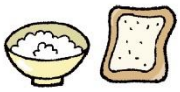
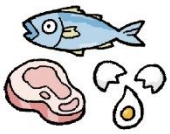
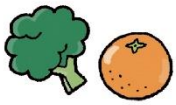
食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。

西会津町給食センター

「食べる」ことは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康をたもったりする上で欠かせない大切なことです。食品には、それぞれふくまれている栄養素や、体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせて食べる必要があります。

知っていますか？　五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	**多く含む食品** 油、バター、マヨネーズなど	**多く含む食品** 魚、肉、卵、豆・豆製品など	**多く含む食品** 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	**多く含む食品** 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

学校給食は、五大栄養素がそろった栄養バランスのよい食事の見本です。ぜひ、ご家庭での食事の参考にしていただければと思います。

4月　残食が少なかったメニュー　ベスト3

1位　とり肉のからあげ
2位　ハンバーグ
3位　さばのみそ煮
肉のメニューや手作りのメニューが人気

4月　残食が多かったメニュー　ワースト3

1位　赤飯
2位　こづゆ
3位　チャプスイ
和食や野菜たっぷりメニューの残食が多い