



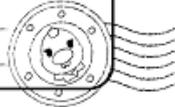
しょくいんしやー



1年間、子どもの食に関わる情報を発信させていただきました。

給食を通して、お子さまたちの成長に関わることができたことを、嬉しく思います。

これからも、皆さまに喜んでいただける給食づくりに努めてまいります。



元気な体をつくる食卓のポイント

春はあたたかく、体を動かすのにぴったりの季節になりました。

体をたくさん動かすとエネルギーの消費が増えるため、さまざまな栄養が必要になります。

「たくさん食べること」と「バランスよく食べること」を大切に、いろいろな食材を取り入れて元気な体を作りましょう。

毎日の食卓には、体づくりに役立つ栄養がたくさん含まれています。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも類にはビタミンや食物繊維が豊富で、風邪予防や便通の改善など、体の調子を整える働きがあります。特に人参や小松菜などの緑黄色野菜はビタミンAが多く、毎日取り入れたい食材です。

牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズにはカルシウムやたんぱく質が多く、骨や筋肉の成長に欠かせない栄養素を含んでいます。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、丈夫な体をつくる材料になります。同じ食品に偏らず、いろいろな種類を取り入れることでよりバランスよく栄養をとることができます。

果物

果物にはビタミンCや食物繊維が多く含まれています。調理せずに食べられるため、調理の過程で失われやすいビタミンCを効率よくとることができます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすための大切なエネルギー源になります。よく噛んで食べることで、消化を助け、満足感も得ることができます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると野菜をたくさんとることができ、汁ごと飲むことで栄養をしっかりと取り入れることができます。

ぼたもちとおはぎ

春分の日を挟んだ前後3日を春のお彼岸、秋分の日を挟んだ前後3日を秋のお彼岸といいます。ぼたもちとおはぎは、もち米を軽くつぶして丸め、あんこで包んだものです。お彼岸には、この世に戻ってくるとされるご先祖様へのお供えとして用いられてきました。あんこの材料である小豆には、昔から邪気を払う力があると考えられてきました。春は牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は萩の花に見立てて「おはぎ」と呼び分けています。



「シルフィードカレー」が「ジャパン・フードセレクション」グランプリを受賞しました

当社が大和市を拠点に活動している女子サッカーチーム「大和シルフィード」と共同開発した「シルフィードカレー」が、「ジャパン・フードセレクション」でグランプリを受賞しました。ジャパン・フードセレクションは、フードアナリストが日本独自の視点で食品や食材を審査・認定する食品評価制度です。給食業界では初の受賞となります。「シルフィードカレー」はチームカラーのオレンジをイメージし、トマトの風味と野菜の甘みをいかした、やさしい味わいのカレーです。今回の受賞を励みに、これからも皆さまに喜んでいただける給食づくりに努めてまいります。



YASUDA Co., Ltd

