

食に関する
指導のねらい

協力して食事の場づくり…進んで食事の場をつくること
元気のでる黄の食べ物…元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内

9月期の口座振替は9月29日(水)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

アレルギー情報はこちら

(公財)よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp>



エネルギーのもとになる黄の食べ物



食べ物は、体の中の働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

月

火

水

木

金

Table 1: Menu for Wednesday (水). Includes items like 1. はいがごはん (牛乳), ビビンバ(肉), ビビンバ(ひじきのナムル), わかめスープ. Lists ingredients and their amounts.

Table 2: Menu for Thursday (木). Includes items like 2. 丸パン (牛乳), 魚フライ, ラトウユ, クリームスープ. Lists ingredients and their amounts.

Table 3: Menu for Friday (金). Includes items like 3. 黒パン (牛乳), 米粉シチュー, キャベツサラダ. Lists ingredients and their amounts.

Table 6: Menu for Monday (月). Includes items like 6. ごはん (牛乳), さばのみそ煮, ごまじょうゆあえ, とうがんのすまし汁. Lists ingredients and their amounts.

Table 7: Menu for Tuesday (火). Includes items like 7. 豚角煮丼(はいがごはん) (牛乳), ぶどう豆, みそ汁. Lists ingredients and their amounts.

Table 8: Menu for Wednesday (水). Includes items like 8. ぶどうパン (牛乳), メヒカリフライ, ジャがいものソテー, 野菜スープ, チーズ. Lists ingredients and their amounts.

Table 9: Menu for Thursday (木). Includes items like 9. にんじんごはん(麦ごはん) (牛乳), 凍り豆腐のそぼろ煮, すまし汁. Lists ingredients and their amounts.

Table 10: Menu for Friday (金). Includes items like 10. ナン (牛乳), カレービーンズシチュー, コーンサラダ, 黄桃コンポート. Lists ingredients and their amounts.

