



＜目標＞ 食文化について知ろう 末広北小学校

Table with 4 columns: Day (日曜), Menu (メニュー), Energy Source (働く力のもと (黄)), Nutrient Source (血・肉・骨をつくる (赤)), and Health Benefit (体の調子を整える (緑)). Rows include dates from 2月 to 17日 with specific menu items and kcal values.

日本の食べものについて

給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

Five illustrated panels: 1. Saying 'Itadakimasu/Gochisousama'. 2. Using chopsticks correctly. 3. Serving rice and soup with side dishes. 4. Incorporating traditional regional food. 5. Seasonal eating.

クイズ！和食の特徴

Quiz questions and answers about Japanese food. Q1: Rice and soup. Q2: Dashi and salt. Q3: Seasonal ingredients.

和食とは、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化であり、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

☆10月中学年の平均栄養価は カロリー645kcal、たんぱく質27.3g、脂質20.4g、食塩2.3g、カルシウム364mg、鉄3.6mg、亜鉛3.1mg、マグネシウム98mg、ビタミンA 233RE(レチノール)、ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.53mg、ビタミンC 26mg、食物繊維6.1g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります