

きゅうしよく
9月4日(月)の給食



きょう がっき きゅうしよく はじ
今日から2学期の給食が始まります。

よくかんで残さず食べて、元気に過ごしましょう。

きょう どうふ なす あ
今日は「マーボー豆腐」と「マーボー茄子」を合わせて
「よくばりマーボー豆腐」です。茄子は味がしみこみやすく組
み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。

あ そざい きゅうしよく
ごはんが進む味付けて、そのまま食べても、マーボー丼にし
てもよいですね。



きゅうしよく
9月5日(火)の給食



まめ ぶたにく にこ
ポークビーンズは豆と豚肉をトマトなどで煮込んだ
アメリカの家庭料理です。

きょう ほっかいどうさん だいず だいふくまめ きんときまめ やさい いっしょ
今日は北海道産の大豆、大福豆、金時豆を野菜と一緒に
柔らかく煮込みました。消化が良くたんぱく質と
ビタミンがとれます。大豆は畑で採れますが牛や豚、
鶏の肉に負けないくらい体を作る栄養があるので
「畑の肉」と呼ばれています。その他にはカルシウ
ムや食物繊維も含まれます。

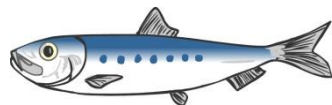
きゅうしよく
9月6日(水)の給食



きゅうしよく
9月7日(木)の給食



いわしには骨や歯の生成に欠かせないカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。また、小骨も栄養が高いため丸ごと食べるのが一番です。ほかにも、血液をサラサラにして、肌や皮膚の健康を保つ効果もあります。ご飯との相性がバッチリの煮魚です。骨までやわらかいので、残さず食べましょう



ぎゅうにゅうの牛乳を飲んでカルシウムをとろう

ぎゅうにゅうの牛乳はカルシウムがたくさん入っています。小魚やこまつななどの青菜にも多く入っていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要なので積極的に飲みましょう。



きゅうしよく
9月8日(金) の給食



たまごいりたかないため

タラとやさいのチーズやき

ごはん

とうふとにらのみそしる

しゅしよく
主食(ごはん・パン・めん)をしっかり食べよう



にほん
日本では「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」

など、ごはんの大豆・大豆製品を一緒に食べて

います。これは栄養面からとっても良いことで

す。米は大豆の、大豆は米の足りないところを

おぎな
補いあってくれます。

しよくちゆうどく き
食中毒に気をつけましょう

がっ
9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。食中毒に注意が必要です。

きゅうしよくしつ てあら おんどかんり さいしん ちゆうい
給食室では手洗いや、温度管理など細心の注意をはらっています。

かてい た もの えいせい じゆうぶん ごちゆうい
ご家庭でも、食べ物の衛生に十分ご注意ください。

しよく ちゆう どく よ ぼう
食中毒を予防
するために

きん 菌を つけない
基本は手洗いです。



きん 菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



きん 菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。

