９月４日（月）の給食

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。

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。ごはんが進む味付けで、そのまま食べても、マーボー丼にしてもよいですね。

９月５日（火）の給食

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。

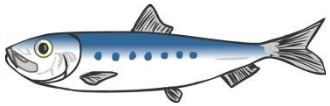
今日は北海道産の大豆、大福豆、金時豆を野菜と一緒に柔らかく煮込みました。 消化が良くたんぱく質とビタミンがとれます。大豆は畑で採れますが牛や豚、鶏の肉に負けないくらい体を作る栄養があるので「畑の肉」と呼ばれています。その他にはカルシウムや食物繊維も含まれます。

９月６日(水) 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、小骨も栄養が高いので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、肌や皮ふ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



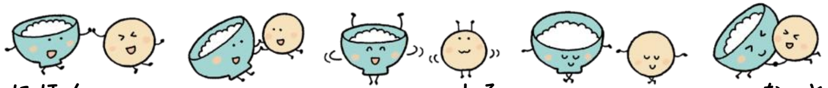
９月７日(木)の給食

牛乳を飲んで カルシウムをとろう

牛乳はカルシウムがたくさん入っています。小魚や小松菜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。

９月８日(金) の給食

主食(ごはん・パン・めん)をしっかり食べよう



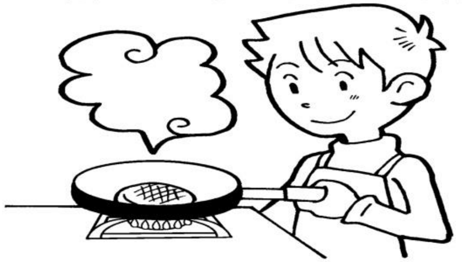
日本では「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からもとても良いことです。米は大豆の、大豆は米の足りないところを補いあってくれます。

食中毒に気をつけましょう

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。
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。
ご家庭でも、食べ物の衛生に十分ご注意ください。

食中毒を予防するために

菌を つけない
基本は手洗いです。

菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。