

きょう きゅうしょく
今日の給食 5月13日(月)



パワフルピーマンくんをたべよう!

ピーマンには、かぜのバイ菌をやっつけたり、肌がきれいになるビタミンCが多く含まれています。

今日はキャベツ、たけのこ、もやし、にんじん、しめじなどの野菜と豚肉、厚揚げを炒め味噌で味付けをしました。

ビタミンとたんぱく質がしっかりとれ、ごはんが進むメニューです。



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月14日(火)



トマトがおいしい季節になりました。

今日はスパゲッティに使用します。

トマトのうまみ成分は昆布と同じ成分のグルタミン酸です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸味と甘味によるものです。トマトにはリコピンという成分が多く含まれ老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



きょう きゅうしよく
今日の給食 5月15日(水)



きょう きゅうしよく
今日の給食 5月16日(木)

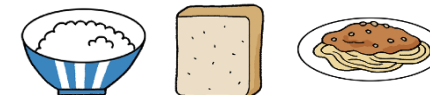


せいちょうき からだ つく えいよう
成長期の体を作る栄養がいっぱい!

さかな りょうじつ しつ からだ
魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなどの体
をつくるのに必要な栄養素が含まれています。子供た
ちに積極的に食べてほしい食品です。



エネルギーのもとになる



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる
たんすいかぶつ おお ふく まいにち げんき す
炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過
ごすためエネルギー源になる食品をしっかりとること
が大切です。今日は、きな粉とらっかせいを混ぜたものをあげパンにまぶしました。



きょう きゅうしょく
今日の給食 5月17日(金)



ハヤシライスは日本で作られた料理です。
うす切りにした肉と野菜をいためてデミグラスソース
やケチャップなどの調味料で煮込んで作ります。昔、
ハヤシさんが作ったことから「ハヤシライス」と名付け
られたといわれています。
給食のハヤシライスは豚肉の薄切りとたまねぎ、に
んじん、セロリ、しめじ、マッシュルームなど野菜をた
くさん使い、うまみたっぷりのハヤシライスです。

カルシウム〇×クイズ



カルシウムは、みなさんの成長にとってとても大切な栄養素です。
クイズに〇か×かで答えてみましょう。

- Q1** カルシウムは骨や歯などの材料になる。
- Q2** カルシウムは人間のからだの中で作り出すことができる。
- Q3** 子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。
- Q4** 牛乳が毎日給食に出るのは、カルシウムがたくさん入っているからである。
- Q5** ししゃもとウインナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。
- Q6** ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。
- Q7** じょうぶな骨や歯をつくるためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。

こたえ

Q1=〇 Q2=×(食べ物からとらなければならない) Q3=× Q4=〇(牛乳にはカルシウムが吸収しやすい形で含まれている) Q5=〇(ししゃも・焼き100グラム=360ミリグラム>ウインナー100グラム=6ミリグラム) Q6=×(ほうれん草・ゆで100グラム=69ミリグラム<小松菜・ゆで100グラム=150ミリグラム) Q7=×(バランスのよい食事と適度な運動が必要)

