

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月7日(月)



きょう
今日はいわしのかば焼きです。
きゅうしょく
給食では、いわしの開きを油で揚げてかば焼きのタレに絡めました。いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどあり昔からよく食べられています。いわしは、たんぱく質や脂質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろんな加工がされています。加工品には、丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月8日(火)

ひなんくんれん ぼうさいしょく
避難訓練で防災食をたべました



ほう
ローリングストック法
さいがい お とき た ひじょうしょく にちじょう
災害が起こった時に食べる非常食も、日常の
しょくじ と い ほぞんきかん
食事として取り入れてみましょう。保存期間を6
かげつ た ほじゅう しょうみ
カ月くらいにして食べたら補充すると、賞味
きげん こ しんばい
期限を超える心配もなくなります。またいろいろ
ひじょうしょく ため この ひじょうしょく そな
な非常食を試すことで、好みの非常食を備えて
おくこともできます。

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月9日(水)



きょう あき みかく るい いも はい
今日は秋の味覚のきのこ類とお芋が入ったごはん
です。きのこ類は低カロリーでミネラルや食物繊維
が豊富です。そしてビタミン D を多く含みカルシウ
ムの吸収を助けてくれます。免疫力を高める効果
もあります。さつまいもは、食物繊維やビタミンCが
豊富です。旬の野菜をしっかりと食べてみましょう。

きゅうしょくしつ たまごや つく すこ
※給食室で卵焼きを作りました。少しずつよくか
んで食べるようにしましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月10日(木)



きょう 今日にはちゃんぽんです。ちゃんぽんは、豚肉やイカ
野菜を入れた麺料理です。長崎ちゃんぽんが、
有名です。麺料理の中でも、ちゃんぽんは野菜を多
く食べることができます。1日に食べたい野菜の量
は350グラムです。350gの野菜を食べることで、
食物繊維やビタミンCがとれ健康な体作りができ
ます。しっかりと野菜を食べて元気で健康な毎日を
送りましょう。

きょう きゅうしよく
今日の給食 10月11日(金)



きょう あきあじ あき みかく るい
今日は秋味カレーです。秋の味覚きのこ類と
こんさいるい い
根菜類をカレーに入れました。
しめじ、エリンギ、れんこん、さつまいも
そしてカレーにかかせないたま
玉ねぎ、にんじん、じゃが
いもです。やさしいはい
野菜がたっぷり入ったカレーです。
ごた はい
かみ応えのあるレンコンやエリンギも入っているの
でよくかんで食べましょう。

10がつ10か もく きゅうしよく どうじょう
10月10日(木)給食にちゃんぽんが登場しました!

ほけんしつまえ
保健室前に

「ばっちり ちゃんぽんをつく どうじょう
野菜いっぱい「ばっちりちゃんぽん」をつくろう」パネルが登場!



ちゃんぽんの日の朝、誰かが
「ばっちりちゃんぽん」を作っ
てくれました。みなさんもチャ
レンジしてみてください。

