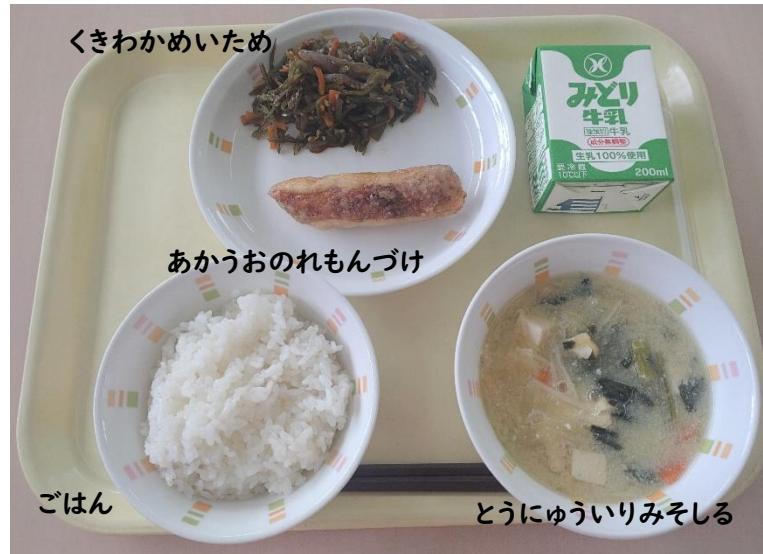


きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月11日(月)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月12日(火)



きょう ふくさい くき  
今日の副菜は、**茎わかめ**いためです。  
くき しょうかん かいそう  
**茎わかめ**は、**コリコリ**とした**食感**がある**海藻**で  
かいそう てい しょくもつせんい ほうふ  
す。**海藻**は**低エネルギー**で**食物繊維**が**豊富**で  
かいそう しょくもつせんい  
す。**海藻**の**ぬめり**は**食物繊維**です。  
た  
よくかんで**食べ**ましょう！



わかめ ひじき もずく こぶ

きょう だいす  
今日はみんな**大好き**なうどんです。  
こむぎこ しょう みず い うす の  
うどんは、**小麦粉**に**塩**と**水**を入れて**こね**、**薄く**伸  
ばして**細く**切ります。**給食**では**具**によって**いろん**  
ほそ き きゅうしょく ぐ  
な**味**が**楽し**めます。**きつね**うどん・**肉**うどん・**仲良**  
あじ たの にく なかよ  
しうどん・**けんちん**うどん・**カレー**うどんなど**いろ**  
いろあります。**お楽し**みに！

きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月13日(水)



きょう どん だいず つか りょうり  
今日は、ソイ丼です。大豆を使った料理です。  
だいず えいご  
大豆は英語で Soy (ソイ) と言います。  
だいず からだ はたら じつ  
大豆には、体をつくる働きがあるたんぱく質や、お  
おなか ちょうし ととの しょくもつせんい ほね は じょうぶ  
腹の調子を整える食物繊維、骨や歯を丈夫にする  
カルシウムなどが含まれています。給食のソイ丼  
だいず にがて ひと た あじ  
は、大豆が苦手な人でも食べやすいようにカレー味  
にしています。だいず やわ む すこ  
大豆は柔らかく蒸されていますが、少  
しずつ、よく噛んで食べましょう。

きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月14日(木)



きょう にくい  
今日は、肉入りのきんぴらごぼうとチーズをパン  
にはさんで「ごぼうバーガー」を作りました。ごぼ  
うには、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維が  
たくさんふくまれています。しっかり噛んで食べま  
しょう。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 11月15日(金)



よくかんで食べよう!



食べ物をかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収をたすけ、  
むし歯の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。給食  
の時間もよくかむことを意識して食べましょう。

かむことの効果

- ★よくかむと、満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
- ★あごの筋肉を動かすことで、脳を活性化します。
- ★よくかむと唾液が出て  
食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。
- ★かむことにより出るだ液のはたらきで、むし歯を予防します。

主食(ごはん・パン・めん)をしっかり食べよう



日本では「ごはんのみそ汁」や「ごはん納豆」

など、ごはん大豆・大豆製品と一緒に食べてい

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補い

あってくれます。