

1月30日(月)の給食

きゅうしよく



1月31日(火)の給食

きゅうしよく



きょう おお かま さかな に  
今日は大きな釜で魚を煮ました。  
みそ しょうゆ、さとう、みりん、酒で煮汁を作り、しょうがをたっぷり入れた「さばのみそ煮」です。  
さかな せいちょうき からだ えいよう  
魚には、成長期の体をつくる栄養がいっぱいです。  
りょうじつ しつ  
良質なたんぱく質やカルシウムなどがふくまれています。

◆ さかなにはいろいろな食べ方があります



きょう あじ  
今日はトマト味のABCスープです。  
スープの中にかわいいアルファベットのマカロニが入っています。野菜はだいこん、にんじん、しめじ、トマト、グリーンピース、しょうがが入っています。スープ入っている、しょうがの辛みと香りの成分には血行をよくして、体をあたためる働きがあります。



からだ  
体をあたためる  
しょうが

