

きゅうしょく
3月13日(月)の給食



きゅうしょく
3月14日(火)の給食



きょう さいかな つか しるみさかな しぼう
今日はタラという魚を使いました。タラは白身魚で脂肪が
すく たんぱく りょうり つか きゅうしょく
少なく、たんぱく質が豊富なのでいろいろな料理に使えるので給食でも
よく使います。タラとじゃがいもをあげて野菜が入った
レモンのタレで味付けしました。

タラは、口が大きくなんでも食べるため、たっぷり食べた
おなかがまるで「タラの腹」のようだというので
「たらふく」という言葉があてられたようです。



きょう どうにゅう
今日のスープには豆乳がはいっています。
みめ きゅうにゅう に どうにゅう だいず
見た目は、牛乳と似ていますが豆乳は大豆からでき
ています。豆腐を固める前の液状の状態が豆乳で
す。大豆をすりつぶして液体を絞り、汁と「かす」に分けま
す。汁が豆乳で、かすはおからです。
だいず しる どうにゅう
大豆はたんぱく質が豊富に含まれています。
ひふ じょうぶ
皮膚を丈夫にするビタミンEも含まれます。
よ あじ だいず ふうみ かん
良く味わって大豆の風味を感じてみましょう。



きゅうしよく
3月15日(水)の給食



からだ つく えいよう ほうふ にく
体を作る栄養が豊富な肉

にく りょうじつ たんぱく 質が含まれています。

からだ つく せいちょうき たいせつ えいようそ
体を作るもととなるため成長期に大切な栄養素です。

ぎゅうにく あか ぶぶん てつ おお
牛肉は赤みの部分に鉄を多くふくみ

ぶたにく ひろうかいふく おお
豚肉は疲労回復にビタミンBを多くふくみます。

とり おねにく こうさんかきさよう からだ こうか
鶏の胸肉には抗酸化作用(体をサビさせない効果)がある

イミダゾールジペプチドが多くふくまれます。

おもしろいなまえの栄養素ですね。

きょう にく ぶたにく つか
今日の肉じゃがには豚肉が使われています。

よくかんで食べましょう。



きゅうしよく
3月16日(木)の給食



きゅうしよくじかん かえ
給食時間をふり返ろう



きゅうしよく た かた かえ
給食の食べ方について、ふり返ってみましょう。

- ①ごはん、汁やおかずを交互に食することができましたか？
- ②苦手な食べ物が出て、一口はチャレンジして食することができましたか？

きゅうしよく みな せいちょう ひつよう えいよう はい けんこう
給食は、皆さんが成長するために必要な栄養がたくさん入っています。健康

な体で成長する為にも、これからも好き嫌いしないで食べましょう。今日は

給食室でカレーパンを作りました。

いちねんかんきゅうしよくしつ にん きょうりよく きゅうしよく つく
一年間給食室4人で協力して給食を作りました。



みなさんの「いただきます」「ごちそうさま」「おいしかったです」の聲が励みになりました。ありがとうございました。4月も元気にあいましょう！

がっさいご きゅうしょく てづく
3学期最後の給食は、手作りカレーパンです。給食室全員でカレーの味や揚げ具合を考えて調理しました。

おも おお すこ た
思っていたより大きいカレーパンになりました。少しずつよくかんで食べてください。



がつ きゅうしょく
4月の給食は、
にち かようび よてい
11日(火曜日)からの予定です。



ほごしゃ みな
保護者の皆さまへ

れいわ ねんど きゅうしょく ぶ じしゅうりょう
令和4年度の給食が無事終了しました。

きゅうしょくしつ めい てづく あた きゅうしょく こ ていきょう
給食室4名で手作りの温かい給食を子どもたちに提供できるように
どりょく
努力してきました。子どもたちの笑顔のごちそうさまを聞くのは本当に
うれしく、大きな励みになりました。来年度も、給食室一同、安心安全
きゅうしょく はげ ねが
な給食づくりに励みますのでどうぞよろしくお願いたします。