

2月13日(火)の給食 きゅうしょく

給食週間に子どもたちから、たくさんのメッセージやリクエスト、好きなメニューなど書いてくれました。
2月末までランチルームに飾っています。見に来てください。



今日は、給食室でゴマビスキュイパンを作りました。
甘いクッキー生地の中にゴマをたっぷりと入れました。
ゴマは小粒ですが、カルシウムや鉄分など成長期に必要な栄養がぎっしりと詰まっています。ゴマの栄養を摂るためにゴマをしっかりとかみつぶすことが大切です。
副菜のほうれん草はビタミンCがたっぷりです。
残さず食べましょう。



2月14日(水)の給食



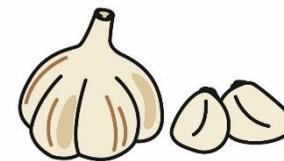
きょう 今日にはにんじんをたっぷり使ったピラフです。
 にんじんにはβ-カロテンがおおくふくまれています。
 からだ なか 体の中でビタミンAにかわり皮膚や粘膜を健康
 ひ ふ ねんまく けんこう
 に保ってくれます。β-カロテンは油でいためると
 たも あぶら
 吸収率が高まります。
 きゅうしゅうりつ たか
 しっかり食べてさむい冬をのりきりましょう！
 てづく
 デザートは手作りマフィンです。
 チョコチップがたっぷり入ってます。



2月15日(木)給食



ペンネのソテーには、ベーコン たまねぎ にんじん
 エリンギ にんにく だいず パセリが入っています。
 はい
 にんにくの香りのもとのアリシンは、すりおろしたり、
 かお
 刻んだりすると強くあらわれます。強い殺菌作用のほ
 きざ つよ つよ さっきんさよう
 かビタミンB1の吸収をたすけたり、胃腸を活発
 きゅうしゅう いちよう かっぱつ
 にする働きがあり、食がすすみやすくなります。
 はたら しよく



2月16日(金)の給食



なべもの 鍋物にタラ!

ふゆ しゆん しろみさかな なべもの
冬が旬の白身魚です。たらちりなどの鍋物におすす

めです。たんぱく あじ りょうり あ この
めです。淡泊な味で、いろいろな料理にも合うので好

あじつ
みの味付けてたのしんでみてください。

きゅうしょく つか
給食でもタラはよく使います。

しるもの や あ もの
汁物・シチュー・チーズ焼き・揚げ物

わふう ようふう べんり
和風にも洋風にもアレンジできとても便利です。