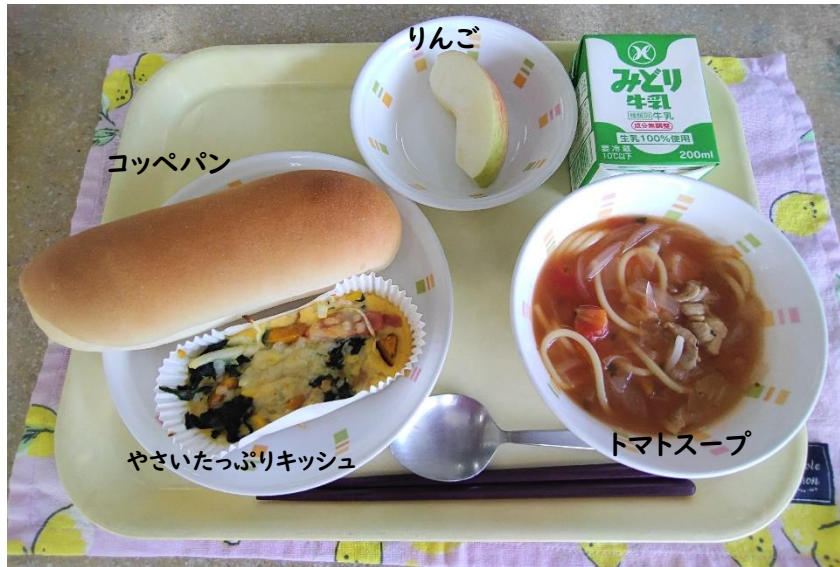


きょう きゅうしょく
今日の給食 10月1日(火)



きょう あおもりけんさん
今日のりんごは青森県産のサンふじです。
りんごには、食物せんい^{しょくもつ}やビタミンC、ミネラルなどが豊富^{ほうふ}に含まれて^{ふく}います。お腹^{なか}の調子^{ちょうし}を整え^{ととの}たり、貧血^{ひんけつ}を予防^{よぼう}したり栄養価^{えいようか}の高い^{たか}食べ物^{たもの}です。特にりんごの皮^{かわ}の近く^{ちか}には、りんごの栄養分^{えいようぶん}がギュっとつまっている^たので、りんごをきれいに洗^{あら}い、皮^{かわ}をつけたまま^だ出^たしました。よくかんで食べ^たましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月2日(水)



きょう みそしる あき しゅん るい いも い
今日の味噌汁^{みそしる}には秋^{あき}が旬^{しゅん}のきのこ類^{るい}や芋^{いも}を入^いれました。きのこ類^{るい}は低^{てい}カロリーでミネラルや食物せんい^{しょくもつ}が豊富^{ほうふ}です。そしてビタミンD^{おお}を多く含^{ふく}みカルシウム^{きゅうしゅう}の吸^{たす}収^すを助^{たす}けてくれます。免疫^{めんえき}力を高^{たか}める効果^{こうか}もあります。さつまいもは、食物せんい^{しょくもつ}繊維^{せんい}やビタミンC^{ほうふ}が豊富^{しゅん}です。旬^{しゅん}の野菜^{やさい}をしっかりと食^たべてみましょう。

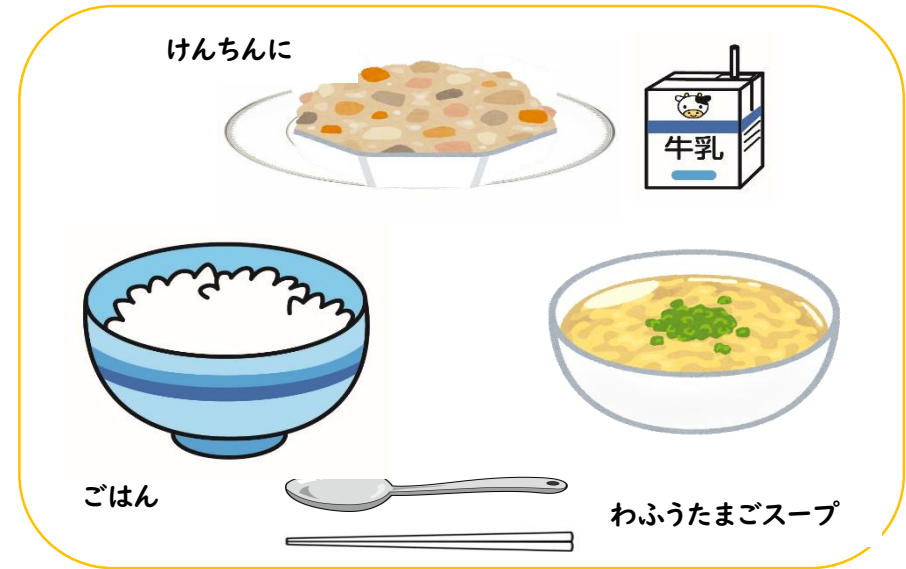
きょう きゅうしよく
今日の給食 10月3日(木)



きょう がっこう つか つく しろ
今日は、学校のバジルを使いバジルソースを作り白
みさかな から や
身魚に絡めて焼きました。サラダやパスタ、ピザな
ど、イタリア料理に欠かせないバジルです。甘みの
りょうり か あま
ある爽やかな香りが特徴です。バジルにはβ-カロ
テンやビタミンEが豊富で、カルシウムや鉄、マグネ
ほうふ てつ
シウムなどのミネラルも含まれています。また、バジ
どくとく かお しょくよくぞうしんこうか きぶん お つ
ル独特の香りには食欲増進効果や気分を落ち着か
こうか こうきんさよう
せる効果、抗菌作用などがあります。



きょう きゅうしよく
今日の給食 10月4日(金)



きょう
今日は、ごぼう、だいこん、にんじん、れんこん、しい
ねぶか やさい とりにく あぶらあ
たけ、根深ねぎなどの野菜と鶏肉、こんにゃく、油揚
げなどを豆腐と炒め煮にした栄養満点のおかずで
とうふ いた に えいようまんてん
す。しいたけのだしを使い蒸し炒め煮にすることで
ふうみ ひ だ
風味を引き出すことができます。いろいろな種類の
しょくざい はい かくにん た
食材が入っています。確認しながら食べてみましょ
う。