

きょう きゅうしょく  
今日の給食 1月14日(火)



ふゆやさいの冬野菜のスープパスタにはたくさんの野菜(だいこん、根深ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん)が入っています。野菜は、体のさまざまな機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。スープの中には、みんなが大好きなスパゲッティがはいっています。味はトマト味にしました。寒い日に温かいスープをしっかりと食べましょう。

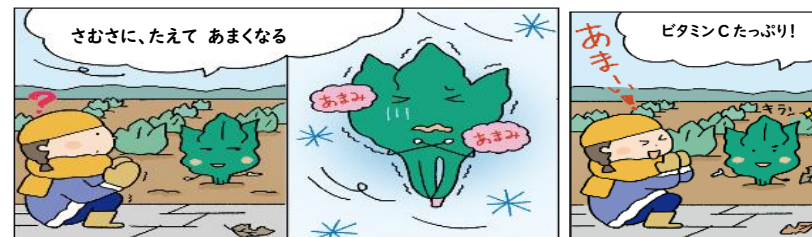


きょう きゅうしょく  
今日の給食 1月15日(水)



### ほうれんそうのビタミンC

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富です。1年中とれますが夏に収穫したものと、旬の冬に収穫したものとは、ビタミンCの量に違いがあります。旬に食べるのが一番おいしく、栄養もたくさんとることができますね。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 1月16日(木)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 1月17日(金)



きょう だいず  
今日はナンと大豆ミートキーマカレーです。

ナンはインド発祥の生地を薄く伸ばして焼いた平焼きパンの一つです。今日はナンをちぎって大豆ミートキーマカレーをつけながら食べてみましょう。大豆ミートは、大豆を加工してお肉のような食感にした食材です。植物性たんぱく質、食物繊維がバッチリとれ、カルシウムや鉄分などの栄養素もとれます。少しずつよく噛んで食べましょう。



きょう ふくさい なまえ とおろ くち  
今日の副菜ははりはりサラダです。名前の通り口に  
入れたときに歯ごたえのよいサラダです。はりはりは  
きぼ だいこん なつ あき しゅうかく だいこん  
切り干し大根です。夏から秋にかけて収穫した大根  
ほぞん かんぶつ かんそう  
を保存するためにできた乾物です。乾燥させることで  
あま ま えいようか あ しょくもつせんい  
甘みが増し、うまみと栄養価も上がります。食物繊維  
おお ふく なま  
も多く含まれます。カルシウムは生のだいこんの20  
ばい  
倍といわれています。よく噛んで食べましょう。