

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月6日(月)



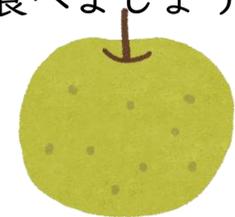
きょう きゅうしょく
今日の給食 10月7日(火)



きょう じゅうごや 1ねん もっと うつく
今日は十五夜です。1年のうちで最も美しい
まんげつ み つきみ どうじ あき しゅうかく
満月が見られ、月見をすると同時に、秋の収穫
かんしゃ ひ いなほ み た
を感謝する日でもあります。稲穂に見立てたす
すきを かざ しゅうかく やさい くだもの
飾りを飾り、収穫されたばかりの野菜や果物、
だんご そな
団子をお供えます。

きょう いも はい じゅうごやだいふく つ
今日はお芋のあんこが入った十五夜大福が付
きます。すこ ずつよく か た
きます。少しずつよく噛んで食べましょう。

なし きせつ
梨なしの美味しい季節きせつになりました。
すいぶん なし すこ あつ いま
水分たっぷりの梨なしは、まだ少し暑い今いま
じき くだもの
の時期じきにぴったりの果物くだものですね。
きょう けんさん なし
今日は「おおいた県産」の梨です。
なし あじ た
ジューシーな梨を味わって食べましょう



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月8日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月9日(木)



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

きょう ^{だいす}
今日はみんなの大好きなうどんです。うどんだけでは、たんぱく^{しつ}質や^{ふそく}ビタミンなどが不足して^{えいよう}栄養の^{かたよ}バランスが^{めんりょうり}偏りがちです。麺料理には肉や^{にく}野菜などを^{くわ}加えると^{えいよう}栄養バランスがととのいます。今日は肉や^{ねぶか}根深ねぎ、^{にんじん}にんじん、^{たまねぎ}たまねぎ、^{ほうれんそう}ほうれん草が入った^{はい}カレー味の^{あじ}うどんです。

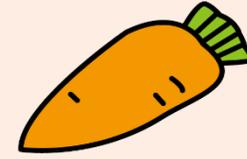
きょう きゅうしょく
今日の給食 10月10日(金)



きょう め あいご きゅうしょく
今日は目の愛護デーです。にんじんは給食に
とうじょう やさい ひと おお
よく登場する野菜の一つです。カロテンを多く
ふく りょくおうしょく やさい ふく
含む緑黄色野菜です。にんじんに含まれるビタ
ミンAは、目の健康に欠かせない栄養素です。
め けんこう か えいようそ
皮膚の健康やかぜの予防などにも役立ちます。
ひ ふ けんこう よぼう やくだ
今日は鮭のもみじ焼きのソースに、すりおろした
きょう さけ や
にんじん、カロテンゼリーには、にんじんジュ
ースとオレンジジュースをつか
を使用しました。

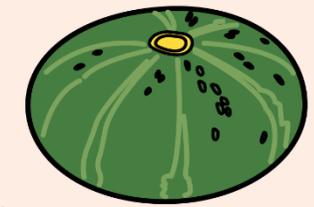
とお め あいご
10月10日は「目の愛護デー」!

エー ふく しょくひん
ビタミンAを含む食品を
い しき
意識してとろう!

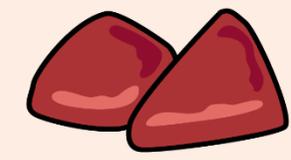


にんじん

かぼちゃ

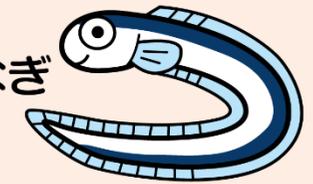


ほうれん草



レバー

うなぎ



エー あぶら いっしょ
ビタミンAは油と一緒に
きゅうしゅう
とると吸収がよくなります。

