

令和5年度 4月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
4/17 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれんそうのごまあえ 豚汁	今日は「バランス良く食べる」というお話です。「バランス良く食べる」とは、ごはんや肉、野菜、魚、きのこなど好き嫌いしないで食べることです。食べ物にはそれぞれ違った働きがあるので、いろいろな働きの食べ物をしっかり食べて、いろいろな栄養を体に取り込み、丈夫な体をつくるのが、成長期のみなさんには大切です。
4/18 (火)	ソフトパン ロングウインナー マカロニのケチャップ炒め クラムチャウダー	今日は「あさり」についてのお話です。クラムチャウダーにはあさりという貝が入っています。あさりには、健康な血液をつくるのに必要な栄養である“鉄分”がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内の酸素が足りなくなって疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。しっかり食べるようにしましょう。
4/19 (水)	ごはん 赤魚の照り焼き 昆布と豆もやしの炒め煮 けんちん汁	今日は「昆布」についてのお話です。昆布は、海に生えている海藻の一種です。“食物せんい”がたくさん含まれていて、おなかの調子をととのえてくれる働きがあります。よくかんで食べることで、体に栄養が取り込まれやすくなりますので、しっかりかんで食べましょう。
4/20 (木)	ミルクパン ベーコンロールエッグ ブロッコリーサラダ ミートボールスープ	今日は「ブロッコリー」についてのお話です。ブロッコリーには、細胞のすみずみに行き渡って、細胞を元気にして、体の調子をととのえてくれる働きのある、“ビタミンC”がたくさん含まれています。かぜなどの病気を予防するのにとっても大切な栄養です。自分の健康のために、好き嫌いしないで食べるようにしましょう。
4/21 (金)	ごはん 中華飯の具 ポークしゅうまい フルーツ杏仁ミックス	今日は「中華飯」についてのお話です。中華飯は、肉や野菜、たまごなど、いろいろな食材を使っているため、“たんぱく質”や“ビタミン”、“食物せんい”などの栄養がしっかりとれます。エネルギーのもとになるごはんがモリモリ食べられるメニューです。元気に活動するためにも、しっかり食べましょう。