

11月20日 全校一斉 美味しお給食



こちらは、健康的な食事に取り入れたいキーワードです。
ぜひ、ご家庭でも食事に取り入れてください！

今回の美味しお給食のレシピをお渡ししますので、ぜひご連絡
ください♪

「まごわやさしい」

一日の栄養バランスのとれる食材キーワードです

【メニュー】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉の生姜レモンいため
- おかかマヨネーズあえ
- まごわやさしい味噌汁

☆薄味でも美味しく食べられるようにレモンの酸味やかっ
お節・ごまをプラスしています！

	ま め	大豆や豆腐・納豆などの大豆製品。植物性たんぱく質を豊富に含んでいます。
	ご ま	ごまなどの種実類。ゴマリグナンという抗酸化物質が豊富です。
	わ かめ	海藻類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。
	や さい	旬の野菜には栄養がたっぷり。毎食両手にいっぱい野菜を。
	さ かな	魚には血液の病気を防ぐ油が多く含まれています。
	し いたけ	きのこは、食物繊維を多く含む低カロリー食品です。
	い も	いもは食物繊維がたっぷり。いものビタミンCは熱を加えても壊れにくいです。