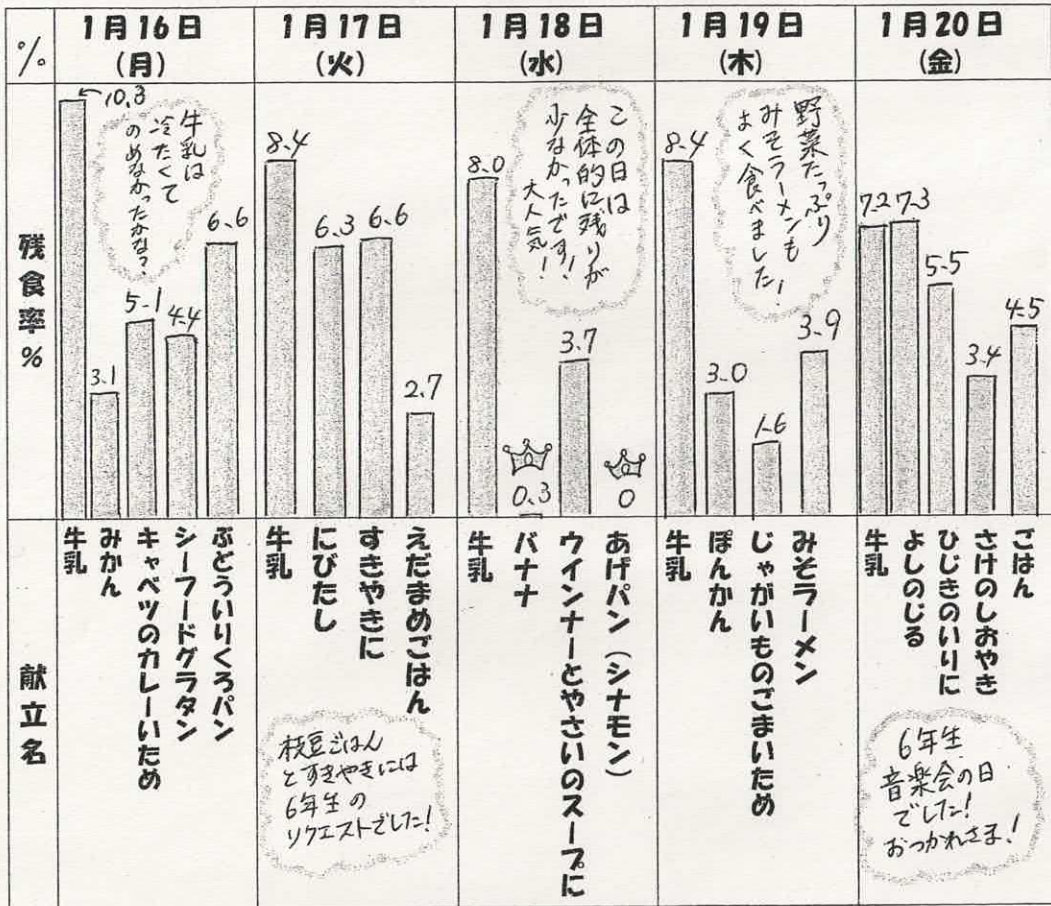


のこりものしらべ 結果発表!!



栄養士のつぶやき...

3学期の給食が始まってわずか三日目、もしかしたら残食が多いかな?と心配していましたが、そんな心配もなんのその、初日からとてもよく食べてくれました。特に成長が感じられたのが低・中学年です。今までは、量が食べきれないのか汁物の残りが多かった印象ですが、この週はほとんど食缶の底が見えていました。体が大きく成長している分、味覚も広がって、食べられるものが増えてきているととてもうれしいです。

1/23(月)~1/27(金)は学校給食週間でした。和の食材「まごわやさしい」を取り入れた、和食献立の多い一週間でした。海藻や豆など、ご家庭ではあまり登場しない食材もありましたが、少しでも食べ慣れてほしいという思いで献立をたてました。

また、25(水)には給食朝会でO×クイズを行いました。前日の天気予報では「最強寒波到来で雪が降るかも?」と心配していましたが、当日はとてさわやかな冬晴れでした。寒い中盛り上げてくれた給食委員会のみなさん、ありがとうございます!

変身上手な大豆

大豆はとて変身上手!豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉...これらはみんな大豆からつくられています。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB1やビタミンE、鉄分など、体に必要な栄養素がしっかりとふくまれています。

節分の日はいり大豆が出るよ!まかずに食べてね



♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ2~

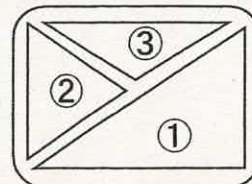
【中学校給食ってどんなもの?】

* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは普通盛りと大盛りが選べます

おかず

3~4品のおかずが入ります



②と③には、野菜や芋などの料理(副菜)が入っているよ
フルーツあえなどのデザートが入ることもあります

①には肉や魚などメインのおかず(主菜)が入ります

ごはん和汁物はかわりがあります
* 4個の注文につき1個のおかわり

ごはん

汁物

ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります
* ごはんは220g(米100g)

* 牛乳は選択できますがカルシウムが226mg摂取できるのでおすすめです

はしやスプーンも付いています