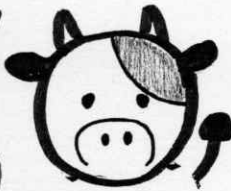
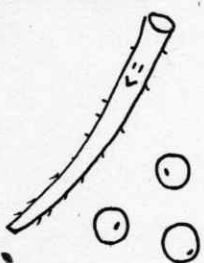


ランチメニュー 1/27



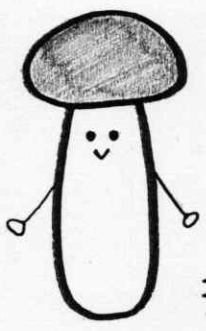
こん しょう がっ こう きゅう しょく しゅう かん
今週は学校給食週間です



きょう こん だて はい
今日の献立に入っている
「まごわ(おやさしい)の食材は...

- ぎゅうにく
• 牛肉とごぼうの → ご(ごま)
おこわ や(ごぼう・しょうが)
- しょうゆ 豆 → ま(青大豆)
まめ あおだいず
別の種類。熟しても黄色くならず、青い色です。
- きのこ汁 → ま(豆腐・油あげ)
じる とうふ あぶら
ご(ごま) や(にんじん・長ねぎ)
し(しめじ・まいたけ・えのきだけ)

たくさん食べてほしいです。



みなさん、きのこは好きですか？
しめじやまいたけ、えのきだけ、マッシュルームなど
きのこにはたくさんの種類があります。

きのこはおなかのそうじをしてくれる食物せんいや
カルシウムの吸収を助けて骨や歯を強くするビタミンDが
多く含まれています。苦手な人も、一口チャレンジして
みましよう！