給食ひとくちメモ　6月16日（木）

「五目」は具材が5種類入っていることではなく、様々な食材を組み合わせたことをいいます。今日の五目ごはんには、どんな具が入っているでしょうか？目で見て、食べて味わって考えてみてくださいね。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

冷凍みかん＊　　牛乳○

ひじき入り卵焼き○＊

五目ごはん★○＊　みそ汁○＊★