



きょう 今日、1-4のリクエスト給食です。「ぼくたちの好きなもの」をテーマに考えた献立です。「プロテイン (protein)」は「たんぱく質」という意味です。たんぱく質は皆さんの体の筋肉や血などをつくる材料になる栄養素で、今日のサラダに入っている、大豆・鶏むね肉・チーズはたんぱく質が多い食べ物です。



りょうり うし 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…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…\*

カスタードプリン○★

ぎゅうにゅう 牛乳○

プロテインサラダ○\*★

やさい 野菜たっぷり牛丼★○\*

みそ汁\*○