



きょう今日は、1-6のリクエスト給食です。「1年6
くみ組のすきなもの」をテーマにかんがえてくれました。
ピーマンのにくづめはにくのうまみでピーマンのにがみ
がきえるので、ピーマンがにがてひとた食べやすい料理です。



りょうりうし料理の後ろのマークは、そのりょうりからだなかおも料理が体の中で主
にどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

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…*

りょくちや
緑茶

えびいりシーザーサラダ○*★ りんご*

ピーマンのにくづめ○*★

ごはん★

なめこ汁*○