

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつついたち 12月1日(月)

今日は、ひじきふりかけを給食室で手作りしました。ひじきにはカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を作る働きがあり、食物繊維はおなかの中をきれいにする働きがあります。

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…*



キャベツとじゃこの
ごまだれ*○★

牛乳○

ごもくたまごや
五目卵焼き○*★

ごはん★ みそ汁*○

ひじきふりかけ○★