

# 10月7日(木)



こうやどうふごはん

よしのじる

ちさんちしょう きょう とくじらまち しょくざい  
**地産地消** 今日の徳次郎町の食材

さつまいも

きょうの給食メモ

## 混ぜごはん・・・

子どもたちは、白いごはんが好きです。食べ慣れているためかとおもいます。学校では給食に努めて数種類の食材を入れた混ぜごはんを作ります。家庭では、具材のたくさん入った混ぜごはんを作るのは大変でしょうし、子どもたちに色々な食材を食べてもらいたいからです。さらに、混ぜごはんは、入れる食材の量や種類を調節できるので、栄養価のバランスを取りやすいことも、よく献立に取り入れる理由です。

たくさんの食材の入った混ぜごはんを作るのは、とても大変です。その大変さを理解できる人に育ててほしいです。