

夏休み明け給食



KOYOなつやさい カレーライス

な　つ　や　さ　い
夏野菜・・・

太陽をいっぱい浴びて育った野菜は、元気のもとがいっぱい
です！夏休みで、へとへとな君！まだまだエネルギーいっぱい
の君！そんなみんなを、さらに元気にしてくれるパワーの入っ
た夏野菜をたくさん入れたカレーを作りました。

[illegible]

8 月 30 日 (月)



きょうのひとくちメモ

夏の肉じゃが・・・

肉じゃがは、寒い冬の献立ですが、夏の肉じゃがは、枝豆を入れて、しょうゆは使わず、にんにくを利かせた塩味にしています。夏の暑さに負けないおいしさですよ！

枝豆・・・

大豆を青いうちに収穫したもので、枝のついたまま



茹でて食べることから、この名前が付けました。
植物性たんぱく質が多く、畑のお肉といわれています。
夏が旬の食材ですので、おいしいうちにたくさん食べましょう！



8月31日(火)

やさい ひきゅうしょく
野菜の日給食



きょうのひとくちメモ

野菜の日…

8月31日を、8を(や)、3を(さ)、1を(い)とよみ、今日が野菜の日となりました。

野菜は、1日350g食べるとよいとされています。1食にすると、120g位です。下の写真を参考にして考えてみましょう。



120gの野菜を食べられていそうですか? (><) なかなか難しいですね。

今日の給食の野菜スープには、75gの野菜が入っています。少し足りないなので、夕ご飯は、野菜を多めにしてみてください!!