



健口で楽しい食育

# 塩川食育通信



## 10月の給食の目標

食べ物と栄養について考えてみましょう

### 献立のねらい

地元の食材を味わってペロリンしましょう。

10月29日（月）

ほうれんそうと  
わかめのおひたし



ソースカツ

ラフランス  
にんじんごはん



こんさいみそしる

今日は、ご馳走です。

☆県の地場産物活用推進事業に申請をし、1人当たり、500円の補助金をいただきました。地場産物活用率80%を目指したご馳走献立になっています。味わっていただきましょう。

# 今日は、ペロリンチャレンジ週間最終日

### クイズ1

今日使われた材料で、体を整える緑の食品は、いくつあるかな？

①5こ②7こ③9こ

### クイズ2

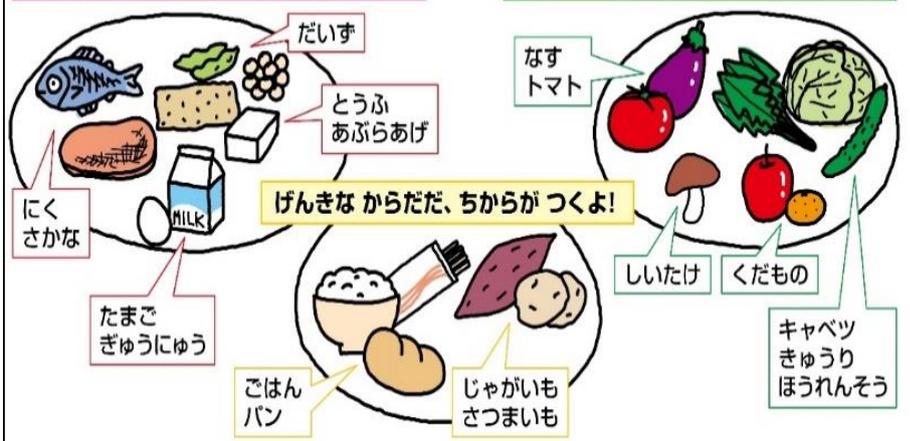
今日使われた材料で、熱や力のもとになる黄色の食品は、いくつ？

①5こ②8こ③9こ

## いろいろたべて、げんきなからだ!

げんきな からだだ、きんにくをつくるぞ!

げんきな からだだ、からだをまもるよ!



クイズ3 今日使われた材料で、からだをつくる赤の食品は、いくつ？

①5こ ②7こ ③9こ

## 10月 献立表

	にんじんご飯
	ソースカツ
	根菜味噌汁
	ほうれん草とわかめお浸し
	洋なし（6等分）

黄色の食品	赤の食品	緑の食品
米、ごま、米油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、こんにやく、ごま油	牛乳、豚ひれ、卵、かえりにぼし、みそ、わかめ、かつお節	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれん草、きゃべつ、なし