

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

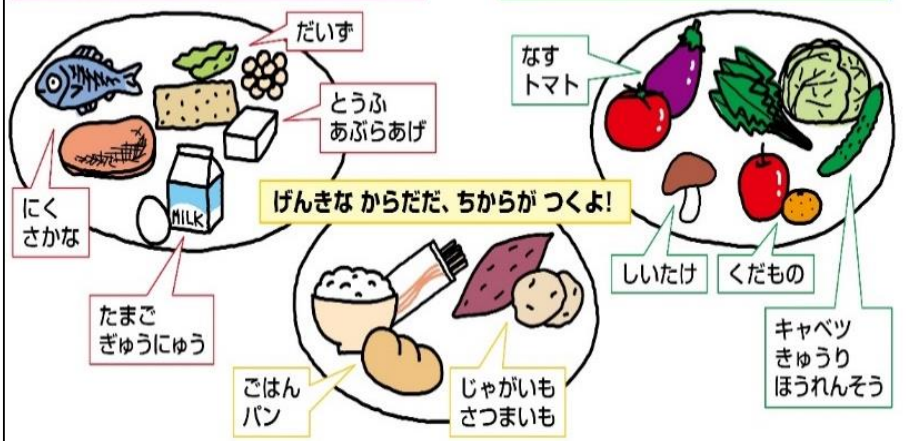
今日使われた材料で、熱や力のもとになる黄色の食品は、いくつ？

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

米、ごま、米油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、こんにやく、ごま油

赤の食品

牛乳、豚ひれ、卵、かえりにぼし、みそ、わかめ、かつお節

緑の食品

にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれん草、きゃべつ、なし