

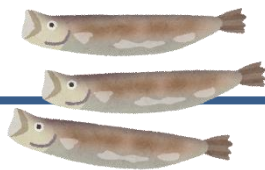
# 7/14(火)今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「ししゃもフライ」についてです。

毎週火曜日と金曜日はパンの日なのですが、月に1回だけ火曜日に「ごはん献立の日」を取り入れています。ごはんを主食とした献立は、栄養バランスが整いやすくなります。

私たちの体は頭や首、背骨、手足の指などみんな骨で支えられています。骨が弱いと骨折しやすくなり、歯が弱いと食べ物をしっかりかむことができます。歯と骨はどちらも「カルシウム」でつくられています。

今日のししゃもフライは、頭からしっぽまで食べられ、カルシウムがたくさん含まれています。残さず食べてじょうぶな骨と歯をつくりましょう。



きょうのもりつけ



# 7/15(水)今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「中華丼」についてです。

今日の中華丼の具の中には、何種類の食品が入っているか数えてみましょう。

正解は11種類です。中華丼の作り方は、豚肉やいか、えび、たけのこ、はくさい、にんじんなどを油で炒め、そこにスープ(だし)を加え、塩、しょうゆなどで調味し、水溶きでんぷんでとろみをつけたものを、ご飯の上にかけて食べます。中華丼は、海、山、畑の食材をたっぷり使い、一度に赤・黄・緑の栄養も自然にとれる、とてもバランスの良い料理です。



きょうのもりつけ

