

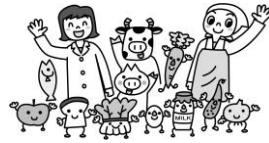
新献立の紹介

4日(月)
大根と豚肉の煮物
白菜のサラダ

8日(金)
かぼちゃひき肉フライ
黒豆きなこクリーム

15日(金)
ツナポテト

6つの基礎食品群に
わけてみよう!



給食は、様々な食材を使い、栄養バランスを考えて作っています。成長期のみなさんはたくさんの栄養素が必要なので給食もしっかり食べましょう。



Table for 1日(金) menu including items like 牛乳, 豚肉のねぎ塩丼, じゃが芋のサラダ, 黒砂糖豆, etc.

Main menu table for days 4, 5, 6, 7, and 8, including items like ジョア(ブレン), ごはん, 牛乳, 揚げ春巻, etc.

Main menu table for days 11, 12, 13, 14, and 15, including items like 豚キムチ, ごはん, 牛乳, 揚げ春巻, etc.

Main menu table for days 18, 19, 20, 21, and 22, including items like 和風ハンバーグ, ごはん, 牛乳, 鶏肉のから揚げ, etc.

※栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。(文部科学省基準)

背筋を伸ばして食べよう
よい姿勢にするためのポイントを紹介し、イラストで正しい姿勢を示す。

いすに深く座る, 背もたれに寄りかからない, 机と体はこぶし1つ分あける, 両足を床につける. 冬至献立

姿勢をよくして食べることのメリット
消化によい
背筋が伸びることでお腹が圧迫されず消化がよくなります。
・まっすぐ噛むことができる!
左右の歯に均等に力がかかるため、歯やあごの負担が少なくなります。

終業式
冬至
イラストで冬至の飾りや食べ物(かぼちゃ, 栗, 黒豆)を示す。