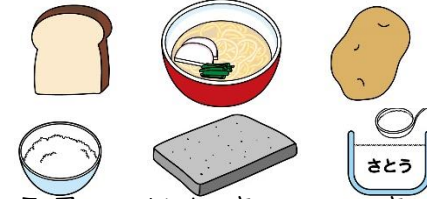


～食育の視点～
 食事の重要性
 感謝の心
 心身の健康
 社会性
 食品を選択する能力
 食文化

～対象学年～
 低学年
 中学年
 高学年

こんだて:ごはん・ほっけの文化干し・切り干大根サラダ・肉じゃが・牛乳

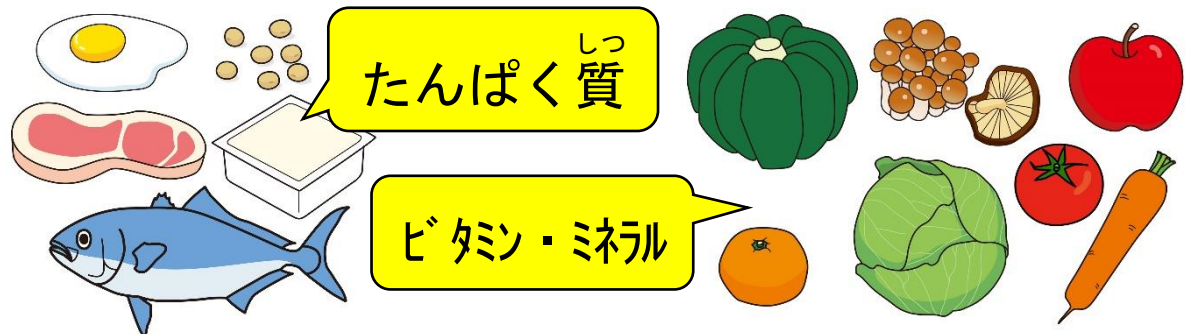
スポーツ応援献立～混合系～



たんすいかぶつ
炭水化物

今週も、スポーツをする上で必要となる栄養素を意識した給食になっています。今日は、野球やサッカーなど、持久力や瞬発力といった複数の能力が必要とされる競技のための食事です。混合系のスポーツは、エネルギー消費のための炭水化物、強い筋肉をつくるたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルもバランスよくとるようにします。今日の給食では、切り干大根や高野豆腐、魚、果物などを献立に取り入れ、カルシウムやたんぱく質、ビタミンCがとれるようにしました。

残さず食べて、運動会にむけたからだづくりを意識しましょう！



たんぱく質

ビタミン・ミネラル