

給食もぐもぐ通信

～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: 鶏ひき肉のマーボー丼・にらたま汁・ヨーグルトかんぱん・ジュース・牛乳



すぽーつ おうえんこんだて きんりよくけい スポーツ応援献立～筋力系～



きょう おうえんこんだて きょう 今日もスポーツ応援献立です。今日は、すもうやパワーリフティングなど

きんりよくけい 「筋力系」スポーツのための食事です。

きんりよく 筋力は、あらゆるスポーツの土台となります。きんにく 筋肉をつくるのは「たんぱく

しつ 質」ですが、「ビタミンB₆」という栄養をいっしょにとる必要があります。ビ

たん B₆ はたんぱく質がきんにくへごうせいされるのをたすけるえいようそで、とりにく

にふくまれます。また、きんにくつかかいふく回復させるためにひつよう必要なさんお

たん たまご にゅうせいひん きょう きゅうしょく と い 卵や乳製品も今日の給食に取り入れました。

ビタミンB₆を多く含む食品



たんぱく質を
多く含む食品

