

9/30
(木)

給食もぐもぐ通信

しょくいく してん ~食育の視点~ しょくじ じゅうようせい 食事の重要性 かんじゆ こころ 感謝の心	しんしん けんこう 心身の健康 しんがくせい 社会性	しょくひん せんたく のうりょく 食品を選択する能力 しょくぶんが 食文化
--	-------------------------------------	--

たいしょうがくねん ~対象学年~ ていがくねん 低学年	ちゅうがくねん 中学年	こうがくねん 高学年
--------------------------------------	----------------	---------------

てつじん こうはく ぎゅうにゅう
 こんだて:カツカレーライス・鉄人サラダ・紅白ゼリー・牛乳



かれー すぱー つせんしゅ
 カレーはスポーツ選手にぴったり!



かれーにはかれー粉のほかにターメリックやガラムマサラ、コリアンダーなどたくさんの香辛料が使われています。これらの香辛料には、おなかのはたらきを活発にしてくれたり、からだをあたためてくれたりするはたらきがあります。また、カレーにはスタミナアップに効くにんにくなども使われていて、食欲を高めるはたらきもあります。さらに、カレーはアレンジ自在で、野菜を多く使えばビタミンが、豚肉を使えば疲労回復やからだづくりの栄養素をとることができる優れたものです。

うんどうかいほんばん いっ げつ
 運動会本番まであと一か月ですが、

きょう きゅうしょく くれー
 今日の給食のカレーもしっかり

た
 食べてそなえましょう!

Jリーグのプロサッカーチームやユース選手、オリンピック選手などにインタビューしたところ、その選手たちが一番好きなメニューはカレーで、逆にカレーがきれいな選手はいなかったという調査もあります。