

食育ピクトグラム

3 バランスよく食べよう。  
12 食育を推進しよう。



~対象学年~

低学年 中学年 高学年  
関連教科

こんだて 献立: ジャー・ジャー・麺・にらたまスープ・紅白ゼリー・牛乳

おうえんこんだて ひろうかいふく  
スポーツ応援献立(疲労回復)



PDF版給食メモ



いよいよ明日は運動会本番ですね！練習で積み重なった疲れを  
明日に残さないように、回復のために必要な栄養素がたっぷりとれ  
る給食にしました。疲れをとるには、ジャー・ジャー・麺に使われ  
ている「豚肉」などにふくまれるビタミンB<sub>1</sub>が活躍します。さら  
に、ジャー・ジャー・麺に入っている「にんにく」やスープに入ってい  
る「にら」といっしょにとることで、ビタミンB<sub>1</sub>の効果がアップ  
するといわれています。また、スープに入っている「卵」にふく  
まれるアミノ酸も疲労回復に効くといわれています。