

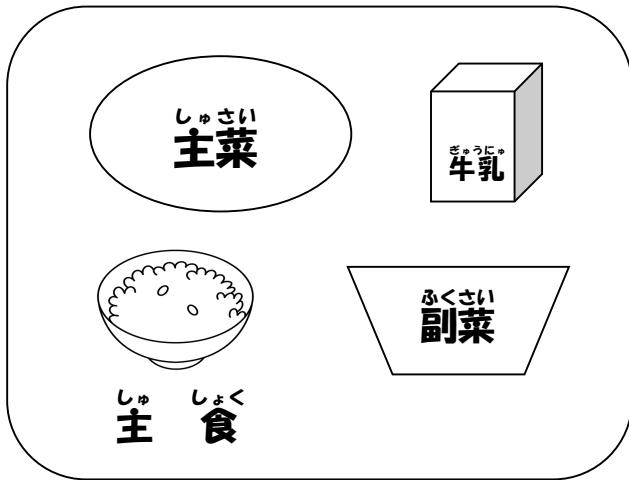
たべものあれこれ

「しょくいく ひ食育の日こんだて」献立について



毎月19日は『食育の日』として、食べ物たの大切さや食べることたについて考える日です。

今日は、「いろいろな食べ物たの働きはたらを知り、バランスよく食べよう」というねらいの献立です。主食・主菜・副菜をそろえると自然とバランスがよくなります。給食では、いつも主食・主菜・副菜がそろっています。



～なすの栄養～

皮の紫色はナスニンというアントシアニン系の色素でポリフェノールの一種です。アントシアニンはガンや高血圧を予防したり、疲れ目の予防や回復をしたりする働きがあるといわれています。また体を冷やす作用があります。

今日の給食について

主食：わかめごはん

主にエネルギーのもとになる食べ物

主菜：いかの塩こうじ炒め

主に体を作る食べ物

副菜：なすのみそ汁

主に体の調子を整える食べ物

主食・主菜を補う食べ物

牛乳

給食にはいつもついていて、カルシウムが多くとれます。

