

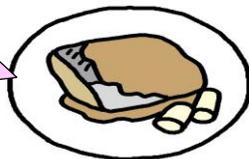


おおきくなーれ

食事の栄養バランスを整えよう

<主菜>

肉・魚・大豆製品・卵
筋肉、内臓、細胞
など体を作る！



<副菜>

果物、乳製品も
プラスできると
さらに良いですね☆

<主食>

ご飯・パン・麺
体を動かすエネ
ルギーになる！



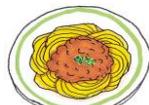
<副菜>

野菜・芋・海藻・きのこ

体の調子を整えたり、
抵抗力を高める！



☆カタカナのワンプレートメニューは脂肪エネルギー比が高いので要注意！



カレーライス

スパゲッティ

ラーメン

など…

サラダや野菜スープと合わせて
食べる、ワンプレートメニューが
頻繁にならないように注意する
など工夫しましょう。



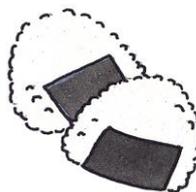
ピザトースト作り (さくら組)

みんなで育てたピーマン、トマトを使ってピザトースト作りをしました。トマトはトマトソースに使用し、ピーマンは自分たちが包丁でスライスに切りました。そして食パンに玉葱、ウインナー、コーンやチーズと共にトッピング。一人ひとり、なかなかこだわりのあるトッピングをしていて、思いのこもったピザトーストがズラリと並びました。自分でトッピングしたピザトーストは自分の分として、昼食に美味しく食べました。



おにぎり作り (ちゅうりっぷ組)

2回目のおにぎり作り、今回はゆかりごはん・わかめごはん・ごま塩ごはんの中から、一人ひとり好きな味のごはんを選んでおにぎりを作りました。意外にもごま塩ごはんが人気だったようです。



2回目とあって、おにぎりも難なく握り終わり、おかわり分まで握ってくれたちゅうりっぷ組さん。さらには「もっと握りたかった」との声も…！
給食時は「自分で握ったの美味しい！」と嬉しそうな様子が見られました。



お弁当の日が始まります！

今月からたんぽぽ組・ちゅうりっぷ組・さくら組・ひまわり組でお弁当の日が始まります。お忙しいところ恐れ入りますがお弁当のご準備をお願いします。

なお、すみれ組とすずらん組は通常通り給食を提供します。



今月は
25日(水)
です。