



一週間の給食を写真で紹介します

1月20日（月）



麦ご飯
大豆とツナのサラダ
オレンジ
豚丼
牛乳

<789kcal>

大豆は古くから日本で親しまれてきた食材です。優れた栄養価をもつことから、日本だけでなく世界で大豆に関する研究が進められています。

1月21日（火）



麦ご飯
いわし梅味噌煮
ナゲット
イカとにんにくの芽の炒め物
さつま汁
牛乳

<842kcal>

☆梅の効能
①唾液の分泌を促し、食欲増進効果
②クエン酸で疲労回復効果
③微生物の発生を抑える殺菌効果があります。



1月22日（水）



麦ご飯
ハニーサラダ
黄桃ヨーグルト
ハヤシライス
牛乳

<802kcal>

1970年代に、大阪万博でブルガリア館での展示が話題となったことがきっかけで日本中に広がったヨーグルトは、食事中や食後に食べると体内に栄養を効果的に吸収することができます。



1月23日（木）



麦ご飯
揚げ鶏のあんかけ
焼きビーフン
中華風団子スープ
ももゼリー
牛乳

<836kcal>

鶏肉は良質のたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。その他、ビタミンAやビタミンB、ビタミンKなどのビタミン類が豊富で、コラーゲンなども含まれています。

1月24日（金）



麦ご飯
ハンバーグ（アップルソース）
ほうれん草のソテー
バイクドポテト
マカロニスープ
牛乳

<800kcal>

「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」というイギリスのことわざがあります。りんごには生活習慣病の予防に効果がある「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれています。



感謝の心を大切に
「いただきます」と
「ごちそうさま」

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」は、おいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人たち（農作物）をつくる人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理をつくる人など）への感謝の意味が込められています。食事をする時のあいさつにはこのような意味があることをしり、毎回の食事の時には、感謝の心を込めてあいさつをする人が増えてくれるとうれしいです。

