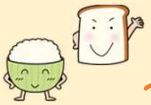
★給食ブログ

2023年10月　4日（水）



きょうのこんだて

- ごはん
- 牛乳
- さわらのしょうが焼き
- ひじきの煮物
- さつま汁

＜給食ニュース＞

給食時間に教室へ行くとき、いつも食べ物の絵がいっぱい描かれているポケット（写真をみてね）がついた、エプロンをつけています。エプロンをみて、好きな食べ物を教えてくれたりするのですが、鋭い人は「どうして3つに分かれているの？」と質問してくれることがあります。その理由は、食べ物のはたらきによってグループ分けをしているからです。今日の給食で解説すると…

赤：体をつくるはたらき（牛乳、さわら、ひじき、大豆、ひら天、鶏肉、うす揚げ、みそ）

黄：エネルギーになるはたらき（ごはん、こんにゃく、さつまいも）

緑：体の調子を整えるはたらき（にんじん、たまねぎ、ごぼう、青ねぎ）

どのはたらきのグループの食べ物も、おいしく食べて元気に過ごせるといいですね。

明日は5～9年生の体育大会ですね。朝ごはんをしっかり食べて、全力でがんばってください！