

# ★ 給食ブログ ★



2023年10月6日(金)



## きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉の照り焼き
- ブロッコリーのごま和え
- けんちん汁



## < 給食ニュース >



今日の給食は、ブロッコリーのごま和えてした。低学年のみなさんがいる教室で、「今日のブロッコリーについている、つぶつぶした食べ物は何かわかりますか?」と質問したところ、「ごま!」とたくさんの方が答えてくれて、みんな大正解でした。ごまは、脂質やカルシウムが豊富で、みなさんに食べてほしい食材のひとつです。給食では、ブロッコリー以外にも、いんげんやほうれん草、小松菜などのごま和えもよく登場します。ごまの香ばしさで、野菜をおいしく食べられますね。