

平成 30 年 7 月 18 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 夏野菜カレーライス 牛乳 かみかみサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

夏野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「トマト」の夏野菜が入っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多く含まれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループで分けると緑色のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。「野菜はきれい」なんて言わないで、一口からでも食べましょう。

平成 30 年 7 月 18 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

夏野菜カレーライス 牛乳 カミカミサラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

夏野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「オクラ」などの夏野菜が入っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育てていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループに分けると緑色のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。「野菜はきれい」なんて言わないで、しっかり食べましょう。

平成30年 7月 18日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】夏野菜カレー 牛乳 かみかみサラダ
キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

米、じゃがいも、かぼちゃ、
なす、玉ねぎ、にんにく、きゅうり



【ひとメモ】(健康によい食事のとり方)

夏野菜を食べよう

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「トマト」などの夏野菜が入っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループに分けると緑色のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。「野菜はきれい」なんて言わないで、しっかり食べましょう。