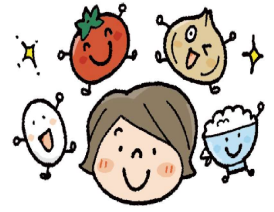


# 給食だより 10月

永山西小学校

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

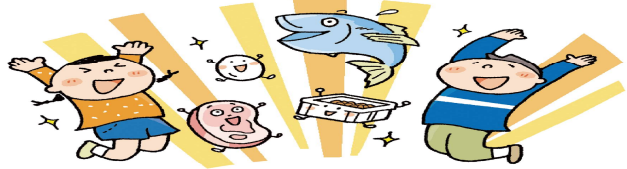


## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



## 成長期に大切なたんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

月	火	水	木	金
<b>《3》</b> ごはん 牛乳 そぼろ煮 ほうれん草のおひたし	<b>《4》</b> 米粉小コッパン 牛乳 焼きそば イカナゲット 枝豆	<b>《5》</b> ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそいため さば塩焼き りんご(旭川産)	<b>《6》</b> 米粉コッパン 牛乳 コーンの米粉クリームスープ チキンタルタル 温野菜	<b>《7》</b> ごはん 牛乳 かきたま汁 ひじきの煮物 きゅうり漬け
<b>《10》</b> スポーツの日	<b>《11》</b> 臨時休業	<b>《12》</b> ごはん 牛乳 豆乳とん汁 れんこんの金平	<b>《13》</b> 米粉ツイストパン 牛乳 ホワイトシチュー 白身魚フライ ソース りんご	<b>《14》</b> ごはん 牛乳 豚肉といもの生姜煮 塩昆布あえ
<b>《17》</b> 麦ごはん 牛乳 お豆カレー 福神漬け フルーツあわせ	<b>《18》</b> 小ごはん 牛乳 塩ラーメン 竹輪磯辺あげ ぜんざい	<b>《19》 台湾料理</b> ごはん 牛乳 ライチゼリー ルーローハンの貝 ルオポータン(大根スープ) 小籠包	<b>《20》</b> 食パン 牛乳 カレーコンソメスープ マカロニソテー いちごジャム	<b>《21》</b> ごはん 牛乳 炒り豆腐 アジフライ パック醤油
<b>《24》</b> ごはん(新米) 牛乳 みそ汁 いわしのごまみそ煮 しぐれ昆布	<b>《25》</b> ごはん 牛乳 豆腐の和風カレー煮 キャベツのナムル	<b>《26》</b> ごはん 牛乳 せんべい汁 切り干し大根の炒め煮 オレンジ	<b>《27》</b> 揚げパン 牛乳 シーフードチャウダー ソフトサラミ バナナ	<b>《28》</b> 麦入りわかめごはん 牛乳 コタン鍋 厚焼きたまご(野菜)
<b>《31》</b> 麦ごはん 牛乳 挽肉カレー 福神漬け フルーツカクテル				