



一口メモ

○今日の給食は「ぶた肉のしょうが焼き、みそ汁、じゃこピーマン」
です。給食では、毎日野菜を使用しています。野菜は、みな
さんのからだで大事なはたらきをします。小学生のみなさんでは



1日に300gの野菜を食べるといいと
いわれています。

1回の食事で100gの野菜を食べるといいですが、朝ご
はんで100gの野菜は、食べにくいと思うので、昼と
夕食を合わせて300gの野菜を食べるようにしましょう。

給食ではおおむね80gから100gの野菜を使うように

しています。今日の給食では、ぶた肉のしょうが焼きにたまねぎ21gとしょうが1g、
みそ汁にキャベツ35g、にんじん10g、青ねぎ5g、じゃこピーマンにピーマン24g
を使っています。今日の給食では合わせて96gの野菜を使っています。



たまねぎ



しょうが



キャベツ



にんじん



青ねぎ



ピーマン

【クイズ】 じゃこピーマンに入っているちりめんじゃこは、どの魚の赤ちゃんで
しょうか。 ① あじ ② いわし ③ ししゃも

答えは、明日の通信でお知らせします。

○きのうのクイズの答えです。ミネストローネは、イタリアの具がたくさん入った
スープです。答えは③でした。