

1月分の給食【1/11(水)～1/31(火)】

1月31日(火)

寒さに負けない食事をしよう

朝ごはんを食べよう

体温を上 昇させ、
1日を元気にスタート
することができます。



温かいものを食べよう

体が温まり、
血行がよくなり
ます。



冬野菜を食べよう

ビタミンが豊富で
寒さに対する
ていこう力を
つけてくれます。



栄養バランスを考えよう

赤・黄・緑のグループの
食べ物がそろった食事を
しましょう。



きょうのこんだて

ぶたにくとやさいのケチャップに
ツナとキャベツのソテー
もものクラフティ
レーズンパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ けいらん
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	レーズンパン・じゃがいも サラダあぶら・さとう こむぎこ・クリーム コーンフレーク
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・キャベツ
り	むきえだまめ・はくとう(かん)

クイズ15 「クリーム」は何から作られるでしょう？

①大豆

②牛乳

③小麦粉

インフルエンザで休む児
童が増えてきています。手
洗いとうがい、体の免疫力
を高めましょう

一口メモ

★27日はPTA給食試食会でした。10月から毎月実施し今回で4回目になります。2月16日が最終となります。子どもたちと楽しく触れ合うことができ参加してよかったという、保護者の意見をいただいています。ありがとうございました。



じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県	キャベツ	三重県
たまねぎ	北海道	むき枝豆(冷)	台湾	白桃(缶)	山形県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②