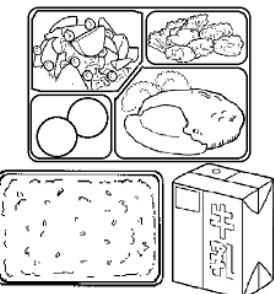


給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「鯖のカレー風味焼き、じゃがいものしょうゆバター焼き、あつあげと野菜の煮もの、昆布の佃煮、みかん、米飯、牛乳」より



風邪の予防に効果的な栄養素は？

給食の献立は主食・主菜・副菜がそろい、五大栄養素（炭水化物、たんぱく質、ミネラル、ビタミン、脂質）がバランス良く含まれています。

食育つうしんにある、風邪の予防に効果的な栄養素を給食で見てみると…。

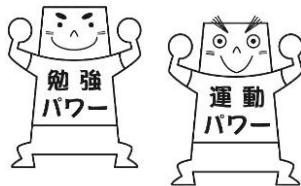
たんぱく質

- ☆鯖のカレー風味焼き
- ☆あつあげと野菜の煮もの
- ☆昆布の佃煮
- ☆牛乳



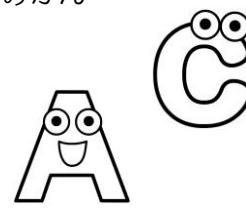
炭水化物

- ☆米飯
- ☆じゃがいもの
しょうゆバター焼き



ビタミンA・C

- ☆あつあげと
野菜の煮もの
- ☆みかん



苦手なおかずも頑張って食べると、それぞれの栄養素をバランスよく摂取することができます！

12月22日（月）には冬至の料理として、「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。お楽しみに♪

