

# 給食紹介

令和 6年 9月 17日(火)

発芽玄米ごはん 牛乳

夏野菜カレー

アーモンドサラダ

シャインマスカット(2粒)

『梨』が『シャインマスカット』に変更になりました。

☆〇〇〇〇さん考案メニュー☆  
“頭がよくなる”をテーマに頭がよくなるトマトや緑黄色野菜、アーモンドを使い『夏野菜カレー』『アーモンドサラダ』にしました。学校給食を参考に、好きなものを組み合わせました。主食がしっかりしていれば6群しっかりとれることに気づきました。給食すごい!!

ここがポイント



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さんが考えてくれた献立です。  
旬の食材・緑黄色野菜たくさん使っておいしい給食ができました。

## 頭がよくなるおいしいごはん

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^♪

頭がよくなるをテーマにたくさんの食材をくみあわせ考えてくれました。夏野菜は特に栄養価の高い野菜・緑黄色野菜がいっぱい!!視点が素晴らしい!トマト(リコピン)は、血管を強く丈夫に、かぼちゃ・にんじんはカロテン豊富、免疫力UP。ビタミンE豊富なアーモンドで免疫力UP↑&美容健康UP↑

ビタミンB1豊富な発芽玄米ごはん&カレーの組み合わせは最強です。脳の栄養“ごはん”でブドウ糖補給、ビタミンB1はブドウ糖を効率よくエネルギーに変換してくれます。『夏野菜カレー』『発芽玄米ごはん』『アーモンドサラダ』最強メニューです。今日は季節の果物『榛名の梨』の予定でしたが、発育が悪く、『シャインマスカット』に変更になりました。味わってください。