

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 3月 21日 NO.190

今年度の給食も今日を含めて残り2回です。今日の給食は「ごはん」です。今回は「ごはん」についてです。

ごはんの代表的な栄養素として炭水化物があります。これは体と脳を動かすのに必要です。特に炭水化物は脳のエネルギー源であり、これが不足すると集中力や記憶力低下につながります。

令和の米騒動と言われるほど、お米の価格が高くなっています。ですが、年度末で給食費にゆとりがある関係で今日の給食では南魚沼産の^{みなみうおぬまさん}コシヒカリを使用しました。ぜひ味わって食べてください。



けんちん汁、
けちけちしないでいっぱい
食べてね。
けちつけないでね

《今日の献立》

ごはん

魚と野菜の甘酢あん

けんちん汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 まだら 豆腐 油揚げ さば節	米 米粉 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん こんにゃく	玉葱 たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 ピーマン 大根 長ねぎ ごぼう