

Main menu table with columns for date, dish name, energy/nutrition, ingredients, and meal type. Includes items like 中華風混ぜご飯, ロールパン, 鮭ご飯, etc.

★土曜日★

Small table listing special menu items for the weekend, such as 中華丼, 豚丼, etc.

\*変更することもあります。
\*誕生会(21日)は、デザートでお祝いします。

10月 給食だより



献立からのメッセージ

「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

2 ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

3 食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

★おいしいお米の炊き方

・炊飯前の準備



・炊き上がった後



★切るようにほぐすのがポイント

- 表面の水分が飛びやすくなるのでふくら
• 粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
• 粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
• 炊きムラがなくなりおいしさアップ

さといも

インド東部からインドネシア半島が原産です。芋芋には多くのカリウムが含まれており、ナトリウム(塩分)を排出する役割があります。

くり

茹でたり、栗ご飯にしたり、甘露煮やきんとんなど、子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘回復にも効果的です。

給食レシピ: 小松菜の混ぜご飯. 14日・28日. 4 steps for preparation and a list of ingredients for 4 people.

