

給食紹介

令和 6年 2月 5日(月)

食パン スライスチーズ 牛乳
ポークビーンズ
フルーツポンチ

3年生からのリクエストの『フルーツポンチ』です。フルーツにシャインマスカットゼリー・シャインマスカットジュース で和えました。あじわってくださいね。



大豆

今日の給食は、『ポークビーンズ』です。大豆を豚肉やウインナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどの食材と一緒にトマト味でじっくり煮込みました。大豆は、なかなか食べる機会が少ないですが、煮込むとたくさん食べることができます。大豆は、“畑のお肉”とも言われるように、植物性のたんぱく質が豊富です。鉄分、ビタミン、食物繊維も含まれます。美容と健康にうれしい食材です。さらに、よく噛んで食べることで、歯の健康や脳が活性化されるなど、いいことづくしです。しっかり食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう。

～ 自分の体は、自分で食べたものからつくられる ～