１０月５日（月）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　豚キムチ

わかめスープ　　はちみつレモンゼリー

「スマイル給食の日」



10月5日は詩人の高村光太郎さんの詩「レモン哀歌」にちなんで、レモンの日です。レモンに多く含まれているビタミンCには皮ふや粘膜を健康に保つ働き、酸っぱさのもとであるクエン酸には、体の疲れを回復させる働きがあります。今日は、デザートにはちみつレモンゼリーを付けました。

１０月６日（火）の給食

〇献立

麦ごはん　　牛乳　　ビーフカレー

チーズサラダ



チーズにはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは日光を浴びると体内に吸収され、また、運動をするとより骨が強くなります。今日は、カルシウムたっぷりのチーズを使ったサラダです。しっかり食べて天気の良い日は外で体を動かしましょう。

１０月７日（水）の給食

〇献立

丸型横割りパン　　牛乳　　えびカツ

ゆでキャベツ　タルタルソース　　野菜のコンソメスープ



日本では昔からよくえびが食べられてきました。えびには縁起の良い５つの意味があるとされています。長いひげと曲がった姿から長寿。目が飛び出していて茹でると赤くなることからめでたさ。跳ね上がる力の強さから運気の強さ。脱皮して古い殻から新しい殻になることから永遠の若さと生命力という意味があります。

１０月８日（木）の給食

〇献立

ごはん　　牛乳　　いわしのみぞれ煮

ピリ辛きゅうり　　豚汁



いわしは、秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。いわしは、青魚で血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしたりします。今日は、いわしのみぞれ煮です。骨まで全て食べられるようになっているので、残さずきれいに食べましょう。

１０月９日（金）の給食

〇献立

豆乳パン　　牛乳　　鶏肉のトマト煮

ブルーベリーゼリー　　ツナサラダ



10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横に倒すと目と眉の形に見えることから制定されました。今日の給食には、目の働きを助ける「ビタミンA」が豊富な緑黄色野菜が入っています。テレビやタブレットで疲れがちな目をしっかり休め、栄養たっぷりな給食を食べて目を大切にしましょう。