



ごはんだより



給食で使っている味噌の紹介



「あわせみそ」
みそ汁の他にさばの味噌煮や
味噌ラーメンなど様々な
料理で大活躍します。



「つやほまれ」
岐阜県の大豆とお米を
使用して作られた貴重な
味噌です。

糀屋柴田春次商店
で購入できます。

7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス！

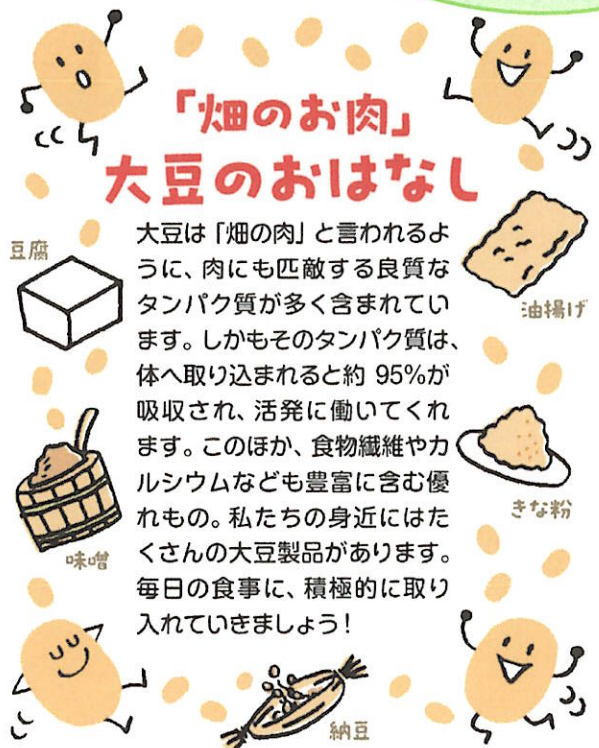
体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

骨や歯の形成を助ける
カルシウム

腸内環境を整える
食物繊維

ほかに、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にいい栄養素が
豊富に含まれて
いるよ！



「畑のお肉」 大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約 95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

わかめとしらすの 三杯酢



給食の紹介

鹿児島から取り寄せた酢
を使っています。
野菜とあえると酸味も
優しくなり食べやすいです。



* 7月の栄養価(1日平均)

エネルギー	519kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	13.7g
食塩	1.5g

※7月から9月は衛生上のため給食の展示をお休みします。