

14 年度

4 月 5 日

らんちたいむ

小学校給食



給食のお供「らんちたいむ」です。今年度も
楽しくって、ためになる情報をたくさん伝えてい
きたいと思うので、よろしくお願ひします。

休み中、みなさんはちゃんとごはんを食べていました
か？

給食では月、水、金の週に 3 回ご飯が出ますが、この
ご飯の中には、ふつうのお米だけでなく、他のものが 2 種類
入っています。なんだかわかりますか？

答えのひとつは「強化米」。お米のビタミン剤です。お米に
たりない栄養素の主にビタミン B が、たくさんとれるように
入れてあります。



そしてもうひとつは「麦」。大麦です。よ
~く見るとわかりますね。麦は、人類最初
の作物・と言われるくらい古い歴史があ
るんですよ。麦には繊維がたくさんあって、
みなさんのお腹を元気にしてくれます。特
に休み中あまり野菜を食べなかった人は、
麦ご飯をいっぱい
食べてお腹を元気
にしましょうね！

やながわどんぶり
ぎゅうにゅう
だいこんサラダ
じゃがいものみそしる