

きゅうしょくつうしん

1月16日(木)



- ごまじゃこチャーハン
- もやしのナムル
- 春雨スープ
- 牛乳

1～2年生

みなさんは牛乳を毎日のんでいますか？牛乳にはみなさんの骨や歯をじょうぶにする栄養がたっぷりと詰まっています。そして、今日のチャーハンに入っているごまとじゃこにもカルシウムがたっぷりと詰まっています。牛乳と一緒にたべたら元気モリモリ！とっても丈夫な骨や歯をつくることができます。

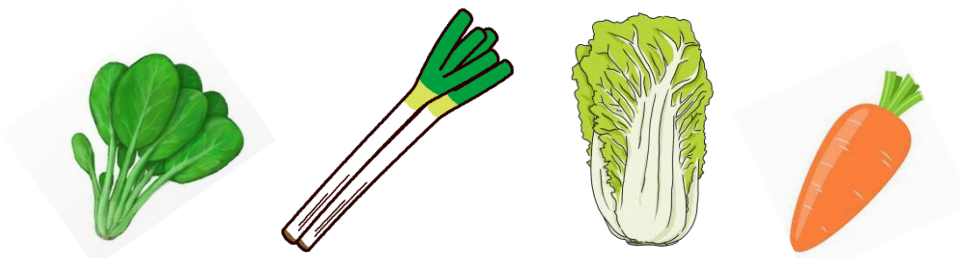
きょうもよくかんで あじわっていただきましょう。

3～6年生

ごまじゃこチャーハンに入っている「ごま」や「じゃこ」にはカルシウムがたっぷりと詰まっています。たっぷり食べて丈夫な骨や歯を作るのに役立てましょう。

そして、今日の給食には東京都でとれた野菜をいろいろと使っています。みなさんは東京都にも田んぼや畑があるのを知っていますか？今日は、東京都でとれた小松菜・長ネギ・白菜・人参を食べます。東京都ではほかにどんなものが採れるのでしょうか？そして東京でとれた野菜を選んで食べるとどんないいことがあるのでしょうか。食べながら考えてみましょう。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。



*東京都の農林水産業マップ 裏面