

本日の給食

令和4年12月14日(水)
二十四節気⑳(大雪)
~12月21日まで

5歳児 食事マナー



おやつ



りんご

- ☆天心(揚げ餃子 しゅうまい 春巻き)
- ☆回鍋肉
- ☆中華スープ
- ☆りんご

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

豚肉

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

キャベツ もやし 人参 ピーマン
赤ピーマン 白ネギ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米 春巻きの皮 餃子の皮
しゅうまいの皮 春雨
片栗粉

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、砂糖、醤油、塩、胡椒、
中華スープ 鶏がら 甜麵醬
豆板醬 しょうが