

本日の給食

平成30年3月2日(金)
二十四節気②雨水(うすい)
～3月5日まで



- ☆ちらし寿司
- ☆菜の花のお浸し
- ☆あご煮
- ☆あさりと3色蒲鉾のすまし汁

5歳児 食事マナー



- 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

卵、かまぼこ、かにかま
あさり、とびうお、でんぶ、豆腐

- 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

人参、ごぼう、しいたけ
豆苗、菜の花

- 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

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

白のお皿

かつお、こんぶ