



Table with columns for date, ingredients, energy, and protein. Includes sections for 'ふるさと献立(こんだて)' and '明日は運動会です'.

* 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校栄養士 清水 まで御相談ください。
* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください *♡型ぬき野菜がはいっていたお友だちは何かハッピーなことがあるかも!!

こんだてだよ!

~和食のよさを見直そう~
食べ物が豊富な秋ですが、毎日しっかりバランスよく食べていますか?
「一汁三菜」という言葉を知っていますか?
秋は収穫も豊富でいろいろな食材が出回ります。その旬の食材をトクに取り入れ、和食のよさを!!

サンマにはEPAとDHAがたっぷり
EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。
Q. 魚への漢字 何と読むの?
① 鯖 ② 鰯 ③ 鱈
④ 鱈 ⑤ 鰹