

小学校

9月10日の
ときめき給食

○ごはん（金芽米）
きんめまい

○まごわやさしいみそ汁
しる

○さんまの甘露煮
かんろに

○野菜と豚肉のごま炒め
やさい ぶたにく いた

今回のテーマ「まごわやさしい」
こんかい

毎日元気に過ごせるようになる、大切な合言葉「まごわやさしい」です！
まいにちげんき す たいせつ あいことば
それぞれの食べ物には、みんなの体を応援するちがうパワーが入っています。
た もの からだ おうえん はい

ま まめ 血や筋肉になって、強い体をつくれます。
ち きんにく つよ からだ
ごま ごま 元気パワーを長持ちさせてくれます。
げんき ながも
わかめ わかめ お肌や髪の毛をピカピカに守ります。
はだ かみ け まも
やさい バイキンをやっつけるディフェンスのパワーです。
あたま はたら しゅうちゅうりよく たか
さかな さかな 頭の働きをよくして、集中力を高めます。
なか なか そうじ
しいたけ しいたけ お腹の中をきれいに掃除してくれます。
まいにちげんき
い いも 毎日元気にすごすエネルギーになります。

今日の給食の中に、この「まごわやさしい」の仲間がいくつ隠れているでしょうか？
きょう きゅうしょく なか
探しながら、楽しく食べてみてくださいね！
さが たの た

