

10月20日(火)

きょう きゅうしょく はん ぶたにく や に あきいろ
今日の給食は ご飯 豚肉のすき焼き煮 秋色サラダ お麩のラスク
ぎゅうにゅう
牛乳です。



えい よう
からだにうれしい栄養が たっぷり!

ぶた にく
豚肉



たんぱく質

からだ
体をつくるもとに
なります。

しゅん ぎく
春菊



ベータ
β-カロテン

なか
からだの中で
ビタミンAに かわります。

えの き
えのき



しょく もつ せん い
食物繊維

ちよう し
おなかの調子を
ととのえます。

ぶたにく からだ
「豚肉」には、身体をつくる「たんぱく質」
えのき ちようし ととの
「えのき」にはおなかの調子を 整える
しょくもつせんい しゅんぎく ひ ふ じょうぶ
「食物繊維」、「春菊」には、皮膚を丈夫に
はたら する 働きがある「ベータカロテン」が豊富
ふく に含まれています。

た た げんき
いろいろな食べものを 食べて、元気なからだを 作りましょう!