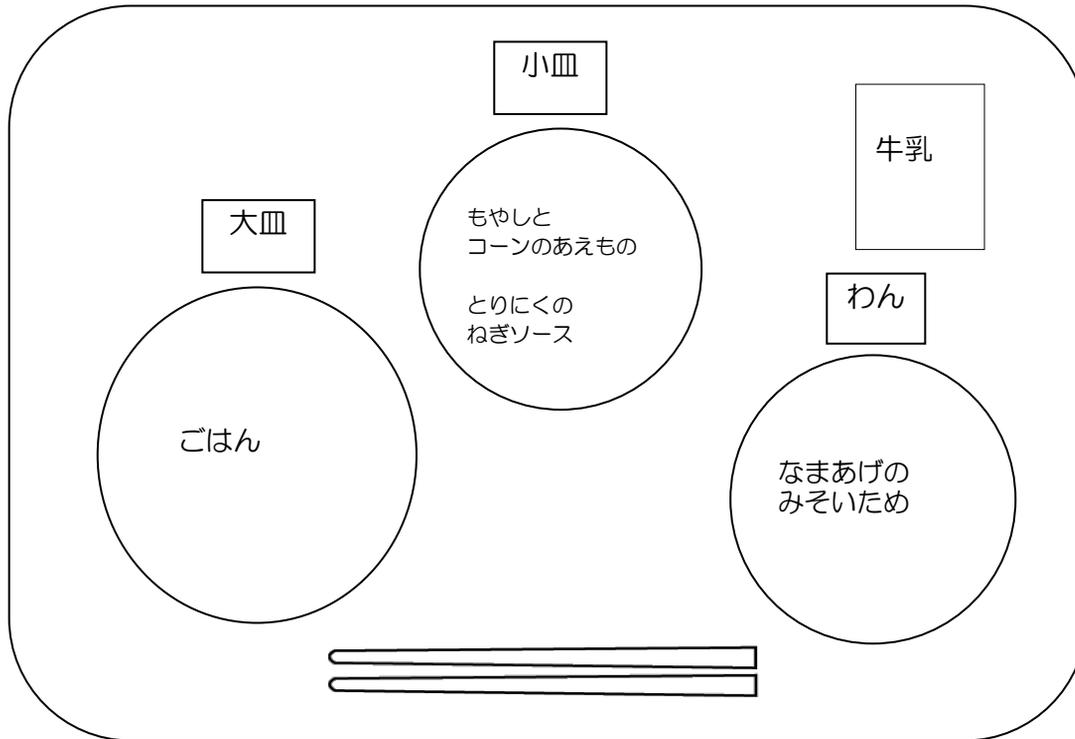


きゅうしょく  
給食ひとくちメモ

【今日のもりつけ】



【今日のこんだて】

ごはん・牛乳・鶏肉のねぎソース・もやしとコーンの和え物・生揚げのみそ炒め

今日の献立には野菜が11種類使われています。

私たちが1日に必要な野菜の量はどれくらいか知っていますか？

両手のひらを合わせて、そこに山盛りの量の野菜を食べるのがよいと言われています。

給食では1日に必要な量の1/3を満たすようにしています。

残りの2/3は家での食事で補う必要があるので、

朝ごはん、夜ごはんでもしっかり野菜を食べるように心がけましょう。