

給食センターからこんにちは

3月の小学校の献立より...



☆平成 25 年 3 月 13 日(水)の給食紹介☆

小学校

エネルギー:654kcal たんぱく質:25.1g

★ご飯(ふりかけ)

☆厚焼き玉子

★即席漬け

☆肉じゃが

★いちご

☆牛乳

井戸っこ
(しすいちゃん)
焼印入り

～気づきましたか？～

この日の厚焼きたまごには、酒々井町のマスコットキャラクター「井戸っこ(しすいちゃん)」の焼印が入っていました♪

たまごの話

ふだん何気なく食べているたまごですが、実は「完全栄養食品」と呼ばれるほど、素晴らしい食べ物です。なぜならたまごには、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養成分が含まれているからです。それはもちろん、私たちにとっても必要な栄養成分がたっぷり含まれているということになります。しかし、残念ながら「ビタミン C」という栄養素が含まれません。ビタミン C は、野菜や果物に多く含まれるので、たまご料理を食べるときに、一緒に食べるとよいでしょう。

つまり、厚焼きたまごといっしょに、野菜料理の即席漬けや肉じゃがを、そして果物のいちごも食べると、さらに栄養バランスのよい食事になります。しっかり食べて、健康なからだをつくりましょう。

大室台小学校にケーブルテレビの取材が入りました。子どもたちがおいしそうに給食を食べている様子が放送されました。



残さず食べて
くれたかな？

