

きょう こんだて 今日の献立

- ご ぶ まいい
・五分つき米入りごはん
- とう ぶ い
・豆腐入りおろしハンバーグ
- あおな いた
・青菜のしょうゆ炒め
- はくさい しる
・白菜のみそ汁
- ぎゅうにゅう
・牛乳

がつ きゅうしょくもくひょう しょくじ けんこう し
2月の給食目標は、「食事と健康のかかわりを知ろう」です。

ひと からだ た えいよう つく からだ
人の体は、食べたものの栄養をもとに作られています。体は、
いつも同じではなく、食べることによって変わり続けているので
す。そのため、栄養バランスが偏ると、健康のバランスが崩れ、
びょうき
病気にかかりやすくなることもあります。

まいにち た からだ つく にごて た
毎日食べるものがみなさんの体を作ります。「苦手なものは食
べない。」ではなく、少しでもいいので、魚、野菜、くだものな
ど いろんなものを食べて、丈夫な体を作しましょう。