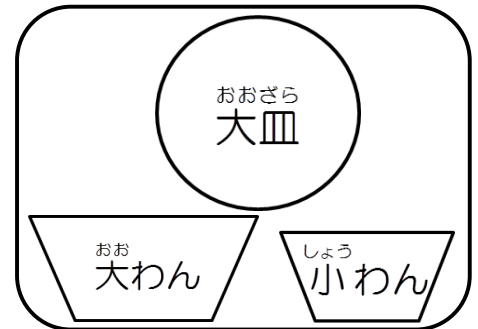


# ★<sup>しょく</sup>食の<sup>まめちしき</sup>豆知識～さくらの<sup>まな</sup>学び舎～

<sup>しょっき</sup> 食器	<sup>きょうこんだて</sup> 今日の献立	<sup>はいぜんきぐ</sup> 配膳器具
<sup>おお</sup> 大わん	<sup>にいがたけんさん</sup> 新潟県産こしひかり	<sup>しゃもじ</sup> しゃもじ
<sup>おおざら</sup> 大皿	<sup>さばのみそに</sup> さばの味噌煮	<sup>トング</sup> トング
	<sup>ほねぶと</sup> 骨太 <sup>ごます</sup> ごま酢あえ <small>とうきょうとさん 東京都産 こまつな 小松菜</small>	<sup>トング</sup> トング
<sup>しょう</sup> 小わん	<sup>ぶたにく</sup> 豚肉とにらのスタミナスープ	<sup>おたま</sup> おたま

## <<sup>しょっき</sup>食器の<sup>お</sup>置き方>



★<sup>ほね き つ た</sup>骨に気を付けて食べましょう！

<sup>こんしゅう はな こがくしゅうはっぴょうかい</sup>今週は花の子学習発表会コラボ給食週間です。  
<sup>きょう ねんせい はっぴょう きゅうしょく</sup>今日は4年生の発表とコラボした給食です。  
<sup>ねんせい とくぎ はっぴょう</sup>4年生はそれぞれの特技について発表します。

さばに<sup>ふく</sup>含まれるDHAやEPAと<sup>よ</sup>呼ばれる<sup>えいようそ</sup>栄養素は<sup>けつえき</sup>血液をさらさらに  
 してくれるので、<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>ぜんしん</sup>しっかり全身に<sup>い</sup>行き渡るように。

<sup>こまつな きりほしだいこん</sup>小松菜、切干大根、<sup>おお</sup>ごまなど<sup>つか</sup>カルシウムを多く<sup>しょくざい</sup>使った食材で  
<sup>しょうぶ からだ つく</sup>丈夫な体を作れるように。

<sup>ぶたにく</sup>豚肉、<sup>にんにく</sup>にんにく、<sup>さいご</sup>にらでスタミナをつけて、最後まで<sup>がんばれる</sup>がんばれるように。

いろいろな<sup>ぶんや</sup>分野のことに<sup>いっしょうけんめい</sup>一生懸命<sup>く</sup>取り組めるように、と<sup>かんが</sup>考えた<sup>こんだて</sup>献立です。

## 給食室の様子



しょうが、<sup>いっしょ</sup>こんぶと一緒に  
<sup>あさ しまえ</sup>朝8時前から<sup>に</sup>さばを煮ました。

