



なかもとランチタイム

★今日のこんだて★ ☆今日はひじきの日☆

さばの
ぶんかぼし

だいずい
ひじきごはん

きのこじる



【給食のお話】

9月15日はひじきの日です。なぜ、この日がひじきの日になったかという、昭和59年に三重県にあるひじき協同組合が、「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてください」という願いをこめて、昔の敬老の日である9月15日をひじきの日に決めたからです。ひじきは、海に生える海藻で、食物繊維や体の調子を整えてくれる栄養素がたくさん入っています。

健康に長生きするためには、栄養バランスのよい食事はとても大切です。今は苦手な食べ物がたくさんあるという人も、大人になるまでに少しずつチャレンジして、いろんな種類の食べ物を食べられるようになるといいですね。

【担任の先生方へ】

魚なので、小骨が入っている可能性もあります。慌てずゆっくり食べるようにお伝えください。

自分が食べられる量を考えて、みんなでいきいきしてみよう！苦手でもあと1くちチャレンジ♪

【昨日の残菜】

- ★ごま豆乳担々麺：27.3kg (約82人分)
- ★さつまいものフラワー揚げ：0.3kg (約8人分)
- ★ナムル：2kg (約57人分)
- ★牛乳：24本



学級閉鎖のクラスの方も協力して食べてくれてありがとう！



仲本小学校全体の残菜率は4.9%でした！