



# なかもとランチタイム

## ★今日のこんだて★



キムたまどん

ナムル

だいじと  
こざかなの  
あおのいふうみ

### 【給食のお話】

今日の給食の大豆と小魚の青のり風味は、給食で定番のおかずです。小魚というのは、見ての通り小さな魚ですが、カタクチイワシという名前があって、「カルシウム」と呼ばれる骨や歯や筋肉の健康を助けてくれる栄養素がたくさん入っています。大豆にも同じようにカルシウムがたくさん入っています。

カルシウムがたくさん入っていて、手軽に、簡単に体に吸収される身近な食べ物と言えば牛乳ですが、さまざまな理由で牛乳を飲むことができない人もいます。そういう人はぜひ大豆や小魚、小松菜などを積極的に食べて、太陽の光をたくさん浴びて運動するように心がけましょう。

### 【担任の先生方へ】

今日は特にありません。  
いつもありがとうございます♪

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

### 【昨日の残菜】

- ★さつまいもごはん：5.9kg (約39人分)
- ★こまいフライ：13切れ
- ★なめこじる：10.5kg (約55人分)
- ★ごま酢和え：1.8kg (約51人分)
- ★牛乳：39本

全体的に量が多く、青空タイムも  
あったので時間もなかったですが、  
よく食べてくれました★



仲本小学校全体の残菜率は4.1%でした！