



なかもとランチタイム

★今日のこんだて★みんなで目指そう！残菜ゼロキャンペーン2日目★



きのこの
わふうスパゲティ

しおこんぶあえ

ころころ
だいがくいも

【給食のお話】

みんなでめざそう！残菜ゼロキャンペーン2日目です。今日は、秋の味覚のきのこがたっぷり入った和風スパゲティです。きのこが苦手な人は多いかもしれませんが、ぜひ食べてほしい食材の1つでもあります。少しむずかしい話になりますが、きのこには、「食物繊維」というものがたくさん入っています。食物繊維は野菜、豆、海藻、きのこなどに含まれていて、おなかのお掃除をしてくれる役割があることがよく知られています。それだけではなく、将来、生活習慣病と呼ばれる様々な病気にかかりにくくするためのお手伝いをしてくれます。今はまだ苦手な食べ物が
多い人も、大人になるまでにチャレンジして、自分の将来の健康のためにも、いろいろな食べ物を食べられるようになってほしいですね。

【担任の先生方へ】

残菜ゼロキャンペーン2日目、
よろしくお願いいたします。

【昨日の残菜】

- ★ソフトフランスパン：26コ
- ★たらのポワレ レモンバターソース：49切れ
- ★ポトフ：12.1kg (約59人分)
- ★キャロットラペ：1.6kg (約45人分)
- ★牛乳：35本

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

おやすみが多いクラスもありま
したが、がんばりました★



仲本小学校全体の残菜率は4.5%でした！