

# なかもとランチタイム

## ★今日のこんだて★



ぶどう  
ヨーグルト

ふゆやさい  
カレー

こまつなと  
わかめのサラダ

### 【給食のお話】

今日の給食は冬が旬の食材をたくさん使った、冬野菜カレーです。夏野菜は、水分をたくさん含んだみずみずしい食べ物が多く、夏に不足しがちな水分をしっかりとれる食べ物が多いですが、冬野菜はまた違う特徴があります。冬はとても寒いので、寒さで野菜が凍ることがないように、野菜の中に糖分と言われる、甘さのもとになる成分がたくさん入っています。そのため、冬野菜は甘みを感じる食べ物が多いです。春野菜、夏野菜、冬野菜と呼ばれる野菜には、それぞれ特徴があるので、気になる人はぜひ、調べてみてください。

### 【担任の先生方へ】

今日はとくにありません。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】

- ★ミートソーススパゲティ：3.7kg (約14人分)
- ★フラワー揚げ：0.08kg (約2人分)
- ★カントリーサラダ：2.2kg (約50人分)
- ★牛乳：20本



寒くなってきて、おやすみが増えてきました。むりはせず、自分の食べられる量をチャレンジしよう！

仲本小学校全体の残菜率は2.8%でした！