

きょうのこんだて

1がつ20にち

ごはん

すましじる

じゃがいものあげに

ごまあえ



きょうのポイント

じゃがいも

3色栄養では黄色、5大栄養素では炭水化物に分けられています。じゃがいもにはビタミンCが含まれています。熱と水に弱いビタミンCですが、じゃがいもに含まれているビタミンは壊れにくくなっています。これはじゃがいもに含まれているでん粉がビタミンCを包み込んで守っているためです。給食では揚げたあと、あまからの味付けでできます。たくさん食べてくださいね。



1がつ20にち きょうのたべもの



ぶたにく



こんぶ



かたくりこ



ごま



じゃがいも



あぶら



ごはん



さとう



しめじ



だいこん



ほうれんそう



キャベツ



たまねぎ



あおねぎ



はくさい



にんじん



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる