

きょうのこんだて

9がつ4にち

ぎゅうにゅう こっぺぱん
みーとぼーるのくりーむに
ふらいどぽてと
はむのまりねさらだ



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、塩味でフライドポテトで登場です。

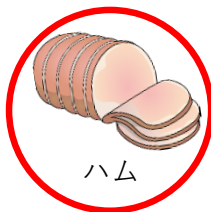
ゆっくり
よくかんで
たべよう



9がつ4にち きょうのたべもの



ぎゅうにゅう



ハム



ミートボール



とくにゅう



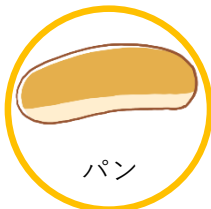
さとう



マーガリン



じゃがいも



パン



あぶら



きゅうり



とうもろこし



かぼちゃ



パセリ



キャベツ



たまねぎ



にんじん

