

すききらいしないてたべよう



指導事項

- ていがかねん ○のこさずにたべることのたいせつさがわかる。
中学年 ○好ききらいせずに残さず食べることができる。
高学年 ○偏食と健康の関係を理解し、栄養バランスを考えて食事することができる。



Table with columns for Date, Menu, Energy/Protein/Fat/Salt, and other nutritional info. Includes special days like 'Shichigosan' and 'Furikake Kyushu Jitsu'.

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
10月の献立では、10月18日(金)に大分県の郷土料理を実施します。

※【お知らせ】10日終業式、15日始業式のため給食がありません。

小郡市三井郡の郷土料理 さわ漬け
食生活改善推進員さんに教えてもらいました

【材料】4人分 【作り方】
・大根 1/6本 ・きゅうり 1/3本 1. 大根、きゅうり、にんじんは太めの千切りにする。
・にんじん1/3本 ・りんご 1/6玉 2. 白菜は一口大のざく切り、生姜はせん切り、
・白菜またはキャベツ 1/6玉 りんごは皮をつけたまま、くし形にし、うすく切る。
・生姜 1/2かけ ・すし酢 適量 3. 野菜を塩もみする。
・ごま油 適量 ・塩 少々 4. 切った材料に調味料を入れ混ぜ合わせる。(お好みで一味唐辛子少々を入れてもおいしいです)

作り方の動画はコチラ
QR code and video icon