

きゅうしょくしつからのおしらせ

令和5年

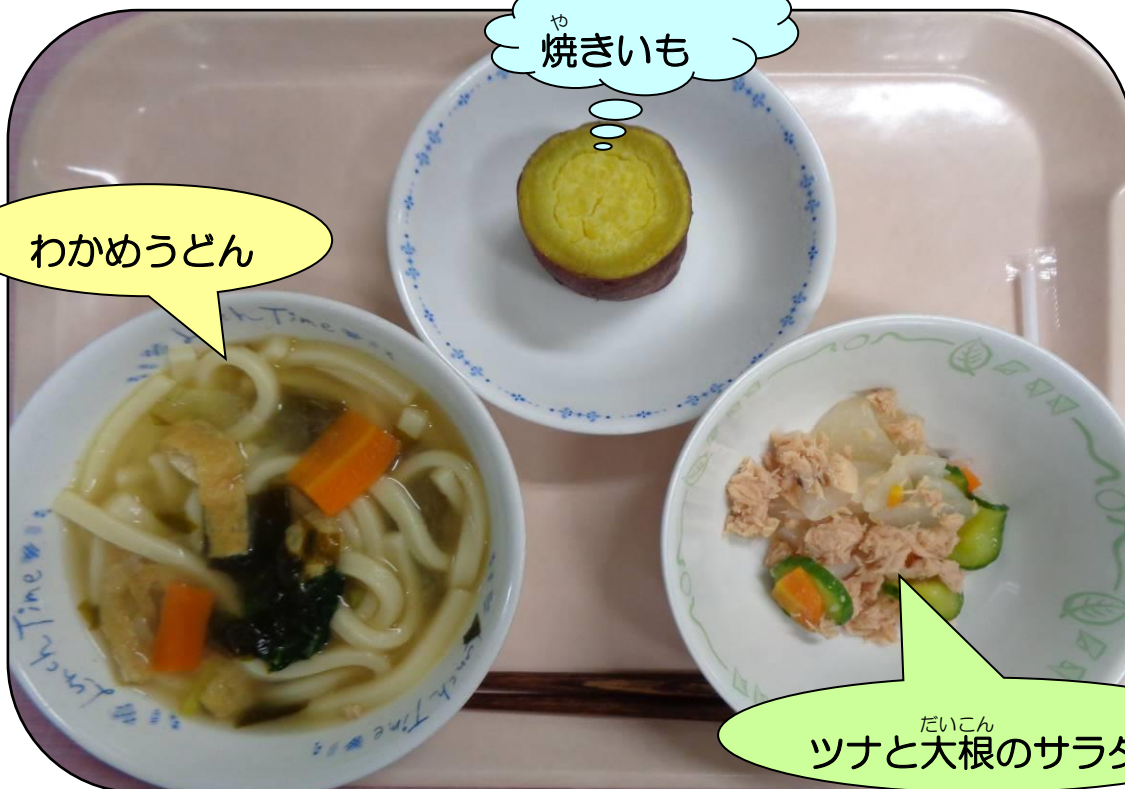
10月18日(水)

# きょうのもりつけ



きゅうにゅう  
牛乳

☆さつまいもは  
新潟県十日町の  
うすいのうみ  
白井農園から届  
きました。



や  
焼きいも

わかめうどん

だいこん  
ツナと大根のサラダ

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう ほうや うんどう と  
今日は“保谷オリンピック”です。運動やスポーツに取り  
く たいりよくこうじょう ひ きょう きゅうしょく  
組んで、体力向上につなげる日です。今日の給食は、  
“ぜんりょく と く あと しょくじ かんが  
“全力で取り組んだ後の食事”として考えたメニューに  
なっています。うんどうご すいぶん えいよう ほきゅう からだ なか  
運動後は水分や栄養を補給し、体を中から  
あたた い しょくじ あたた  
温め、胃にやさしい食事がおすすめです。そこで、“温か  
いうどん”と“サラダ”をく あ  
組み合わせました。“焼きいも”  
はデザートになっていますが、きゅうにゅう た  
牛乳といっしょに食べる  
ことをおすすめします。ゆっくりとよくかんで食べ、たいりよく  
をかいふく  
を回復させましょう！

きょう ほん やきいも  
今日は「ぼぼぼあちゃんの やきいもたいかい」という本から“焼きいも”を取り入れました。

きょう じ ば のうさんぶつ なかののうえん こまつな  
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。