

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

2月8日(木)

きょうのもりつけ

★あまとろチーズコロッケ (にんじんソース) ★



きゅうにゅう
牛乳

★5年生が
考えた
メニュー★



★オリジナルケチャップライス★

コンソメスープ

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はなし やさい なか
今日は“にんじん”のお話です。にんじんは野菜の中で

ほうふ りよくおうしょく やさい きゅうしょく
もカロテンを豊富にふくむ緑黄色野菜です。給食では

まいにち どうじょう りょうり み め
毎日のように登場するにんじんですが、料理の見た目とし

えいようめん すく た もの
てもまた、栄養面でもとても優れた食べ物です。カロテン

からだ なか はい エー か せいかつ
は体の中に入るとビタミンAに変わり、がんなどの生活

しゅうかんびょう よぼう やくだ えんしょう おさ さよう
習慣病の予防にも役立ちます。また、炎症を抑える作用

い た と き と
もあり、かぜをひいてのどが痛いとき時やせきが止まらな

なま た
いときには生のにんじんをすりおろして食べるのもおすす

くすり ちから
めです。薬のような力があるので、ぜひ、これらのパワ

かつよう
ーを活用しましょう！