

11月給食だよ!



大空町認定こども園めまんべつ 調理部

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝をするお祭りでした。食べ物がどこからくるのかを知り、それにかかわる人たちに感謝することも食育のひとつです☆

「肥満とやせ」の改善① ～何を買う?編～

★★ ポイントは『脂質・糖質（炭水化物）』 ★★

← 高カロリー・高脂質

肥満傾向の子に
おススメ☆
慣れたら右の食品へ!

→ 低カロリー・低脂質

💡 やせ傾向の子はこっち!

脂質は低いけど、味も結構変わります

牛乳	<p>牛乳</p>	<p>成分調整牛乳</p>	<p>低脂肪牛乳・無調整豆乳</p>
加工肉	<p>ベーコン・ウィンナー</p>	<p>ハム・焼き豚</p>	<p>魚肉ソーセージ</p>
肉	<p>豚ばら・鶏もも</p>	<p>豚もも・鶏むね</p>	<p>豚ひれ・鶏ささみ</p>

お知らせ

11月16日(水) お弁当の日

11月28日(月) クッキング(年長)

11月21日(月) 2号・3号お弁当の日
(1号振替休業日)

11月30日(水) 誕生会

