

今日の給食

令和6年6月10日



今日の献立

(年中児のプレートです。)

マーボーひじき丼、トマトの和風サラダ、新たまねぎのスープ

(牛乳は毎日です。)

今日は、中華(ちゅうか)料理のマーボー豆腐をアレンジした、「マーボーひじき丼」です。

玉ねぎ、にんじん、なすなどの野菜をたくさん食べられるほか、栄養たっぷりの海そうのひじきも一緒に食べることができます。

では今日のクイズです。ひじきにたくさんふくまれている栄養は次のうちどれでしょう。

①カルシウム ②たんぱく質 ③し質

…正解は①のカルシウムです。

乳製品(にゅうせいひん)だけでなく海藻類(かいそうるい)にもカルシウムが多く含まれているので、成長期のみなさんは特に意識をして食べるようにしましょう。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をし、よくかんでいただきます。

(砂場での水路遊び:パイプを通して水が来るようにするにはどうすればいいか。水をどこからどんな方法で流すといいか。いろいろ考えて!)(サーキット:遊具に合流したり、2コースに分かれたり!コースづくりもいろいろと考えて!)

