

今日の給食&ちょこっとニュース

令和6年10月17日

今日のメニュー

ごはん、鶏肉のから揚げ～香味ソース～、キャベツのごま酢和え、具たくさんみそ汁、牛乳



今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「鶏肉のから揚げ～香味ソース～」の紹介とクイズをします。ではさっそくですが、クイズです。

ソースのごまに多く含まれる栄養素は何でしょうか？

- ① 脂質（しじつ） ② 鉄分 ③ 食物繊維（しょくもつせんい）

正解は①②③のすべてでした。

ごまには体のエネルギーになる脂質、酸素を運ぶヘモグロビンを作る鉄分、おなかの調子をととのえる食物繊維が豊富に含まれています。給食では、いりごまやすりごまなどを積極的に使っています。

今日もおいしく作ってくださる調理員さんに感謝をしていただきましょう。

〈ちょこっとニュース〉

芋ほいをしたよ！「大きいのがあった！」「赤ちゃん芋だよ！」

