



<きょうのひとこと> Today's message

きょう あさしなしょう ねんせい きほうこんだてだいにだん えいよう よ  
今日は浅科小4年生の希望献立第二弾です。「栄養バランスの良い

こんだて  
献立」をテーマにペアごとで献立を考えました。

きょう こんだて あいしょうばつぐん に あ えいよう  
今日の献立は、「ごはんと相性抜群のさばのみそ煮を合わせ、栄養がし  
っかりとれて、健康にも良いといわれる食材を取り入れたことがポイント」とのことでした。

なか なつとう あ なつとう けつえき ちょうないかんきょう  
中でも納豆和えの『納豆』には、血液をサラサラにしたり、腸内環境を

ととの こつそしょうしょう せいかつしゅうかんびょうよぼう よ しょくざい  
整えたり、骨粗鬆症や生活習慣病予防にも良い食材とされています。

よ けんこう め む こんげつ きゅうしょく  
バランスが良いのはもちろん、健康にも目を向けながら、今月の給食

もくひょう こんだて あじ  
目標にぴったりな献立をたててくれました。味わっていただきましょう。

ねんせい  
4年生のみなさん、ありがとうございました！

～ここから下は放送でよみ上げなくてもよいです～

「食育の視点：食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化」