

令和7年度

もぐもぐニューズ

11月7日の給食

- ・レタスチャーハン
- ・もずくスープ
- ・チーマーウー
- ・牛乳

おたまで1杯くらい
白玉は2～3個が目安です



ごはんの量多めです

深いおたまで1杯

しゃもじ・・・ごはん



おたま、深いおたま・・・スープ



おたま・・・チーマーウー



☆チーマーウーについて

チーマーウー(芝麻糊)は中国のデザートで、黒ねり
ごまと牛乳で作る、お汁粉のようなものです。チー
マーとは「ごま」のことです。黒ごまには、カルシウム
や鉄分などがたっぷり含まれています。また、ごまは
頭皮の健康にもいいです。温かい方がおいしいの
で、冷めないうちにあげわって食べましょう！

栄養士：若狭