

# ランチニュース

11月1日 きょうのこんだて



- 麦いりごはん
- とり肉のレモンペッパー焼き
- りんごと小松菜のサラダ
- 白菜のみそ汁
- 牛乳



6年生が家庭科の学習で、バランスのよい給食の献立を考えました。今日の献立は、6年3組の児童が考えた献立です。

私が献立を考える時に工夫したことは、旬の食材を使うことと、栄養バランスを整えることです。冬が旬の小松菜、白菜、リンゴやレモンを使用しました。レモンは夏のイメージが強いですが、実は冬が旬なんですよ。

栄養バランスを整えるために、みそ汁やサラダで野菜をたくさんとりいれました。冬は風邪を引きやすい季節なので、みそ汁で体をあたため、体の調子を整えるビタミンをとります。

みなさん、おいしく食べてください。