

# ランチニュース

11月8日 きょうのこんだて

- ・<sup>むぎ</sup>麦いりごはん
- ・<sup>とうふ</sup>豆腐の<sup>ず</sup>ポン酢ハンバーグ
- ・<sup>はくさい</sup>白菜のおひたし
- ・<sup>だいこん</sup>大根と<sup>しる</sup>わかめのみそ汁
- ・<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



<sup>ねんせい</sup> 6年生が<sup>かていか</sup>家庭科の<sup>がくしゅう</sup>学習で、<sup>きゅうしょく</sup>バランスのよい給食の<sup>こんだて</sup>献立を<sup>かんが</sup>考えました。今日の<sup>きょう</sup>献立は、<sup>ねん</sup>6年<sup>くみ</sup>2組の<sup>じどう</sup>児童が<sup>かんが</sup>考えた<sup>こんだて</sup>献立です。

.....  
<sup>わたし</sup> 私は、<sup>えいようそ</sup>いろいろな<sup>い</sup>栄養素を<sup>かんが</sup>入れることを<sup>かんが</sup>考えて<sup>こんだて</sup>献立を立てました。まず、<sup>むきしつ</sup>無機質をとるために、<sup>しる</sup>みそ汁に<sup>い</sup>わかめを<sup>い</sup>入れました。それから、ハンバーグに<sup>とうふ</sup>豆腐を<sup>い</sup>入れたり、<sup>ふゆ</sup>冬が<sup>しゅん</sup>旬の<sup>はくさい</sup>白菜や<sup>だいこん</sup>大根を<sup>つか</sup>使ったりするなどの<sup>くふう</sup>工夫を<sup>い</sup>しました。

また、<sup>あじ</sup>味の<sup>かんが</sup>バランスも<sup>かんが</sup>考えて、<sup>ず</sup>ポン酢や<sup>あじ</sup>みそ、<sup>あじ</sup>しょうゆの<sup>あじ</sup>味つけに<sup>た</sup>しました。ぜひ、<sup>あじ</sup>味わって<sup>た</sup>食べてください。