

# 給食通信

3月11日（火）

今日の給食は

『きなこ揚げパン、チリビーンズ、  
ABCスープ、牛乳』 です。

主に体の組織をつくる食品は、  
牛乳、チーズ、きなこ、豚肉、  
いんげん豆、ベーコン です。

主に体の調子を整える食品は、  
ピーマン、トマト、パセリ、にんじん、  
小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんにく です。

主にエネルギーとなる食品は、  
コッペパン、砂糖、マカロニ、油、  
オリーブオイル です。

きなこ揚げパンは、揚げパンの中でも、1番人気の味です。きなこは砂糖は1対1の割合で作っています。ほんの少しの塩を入れるのもポイントです。

チリビーンズは、ピリ辛な味の豆のトマト煮込みです。豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれているすごい食べ物です。

豆はそのままだと硬いので、煮ることで、やわらかくなり、おいしく食べることができます。

放送担当は 年 組 でした