

# きゅうしょくたより 10月

いっばい

札幌市立明園・札幌北中学校 2020, 9, 30

## みそ汁一杯で、元気いっぱい!

みそは、大豆を原料にしたすぐれた発酵食品です。いろいろな具を入れたみそ汁で、不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルをとることができます。

### いろいろな具の組み合わせでさらにバランスよく!



おもにエネルギーのもとになる具

おもに体をこくする具

おもに体の調子を整える具

みそ汁を食べると栄養がとれるだけでなく、大豆の成分が脳のはたらきを活発にするそうです。具たくさんのみそ汁を食べましょう!



### 一番好きなみそ汁の具は何ですか?

以前、明園中学校の全校生徒にアンケート調査を行った結果です。

- 1位  豆腐
- 2位  わかめ
- 3位  大根
- 4位  なめこ
- 5位  あさり・長ねぎ(同票)

\*以下、油揚げ、ふ、もやし、しじみ、じゃがいもなどがつづき、こんにゃく、もち、いくらなどのめずらしい具を答えた生徒もいました。みなさんの好きな具は何ですか?



# 10月のよていこんだて

月	火	水	木	金
 <p>ぼくは、タッピー！ 10月は玉ねぎ週間 があるよ！</p>	 えび  いか  あさり  卵  乳製品の入る献立 ★印献立に使われているハム ベーコンに微量の卵・乳あり 果物は、変更になることがあります	ごはん 1 けんちん汁 さんまのみそ煮 りんご	ソフトフランス 2 ミートスタググラタン                                	