

9月28日の給食メニュー

ご飯 サバの塩焼き 南瓜の味噌汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) サバ 油揚げ 味噌 ワカメ	米(宇佐産)	人参 玉ねぎ しめじ(福岡県産) キャベツ(玖珠産) 南瓜 小葱(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

かぼちゃの色は何色ですか？大根に比べて色が濃いですね。
野菜は色の濃い野菜（緑黄色 野菜）と色のうすい野菜（淡色 野菜）の2つに分かれます。
かぼちゃは、緑黄色 野菜の仲間になります。
かぼちゃのオレンジ色のもとはカロテン。
かぜに負けないじょうぶな体をつくるのに役立ちます。

