

9月25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(熊本県産) 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がカロテン。
 かぜに負けないじょうぶな体をつくるのに役立ちます。

