10月給食をより

令和3年度

砺波市学校給食センター

ودى عالى المعالية الم



皆さんは、続食を残さずに食べていますか?苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないでしょうか。





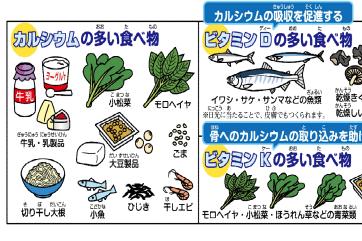
10/30 食品ロス削減の日

10/10 回の愛護デー



で大な。でつくろう!

カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。



きゃうしゃ 給食メニューの簡単レシピ

さつまいもとひよこ豆のサラダ (10月14日に登場します)

ざいりょう **材料** (4人分)

さつまいも 80g じゃが芋 80g きゅうり 40g ひよこ豆水煮 40g マヨネーズ 大きじ 2 塩 適量 こしょう 適量

っく かた **作り方**

- さつまいも、じゃが学は柔らかくなるまで茹でて、 冷ます。
- ② ひよこ豆水煮は、サッと湯通しして、冷ます。
- ③ ①と②、きゅうりをマヨネーズ、塩、こしょうで味をつける。