



10 かつの  
きゅうしょく  
だよ!



## 🌾 お米を食べよう! 🌾

日本人の主食『お米』には、エネルギー源の炭水化物だけでなく、体の基礎をつくるたんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなどいろいろな栄養素が含まれています

旭川産の新米も出回っている季節  
お米をしっかり食べて  
栄養バランスの良い食生活を目指しましょう!



## 9月のお誕生会給食



1・2歳



3・4・5歳

- ・お月見三食丼
- ・南瓜コロッケ
- ・コーンコロッケ
- ・たまごサラダ
- ・ミニトマト
- ・すまし汁
- ・うさぎりんご柿



## 食育活動（鮭の解体ショー）



給食室の祖父江さんが鮭の解体ショーをしてくださいました👏

ビニール袋に入った大きな鮭をおっかなびっくり順番に触った子どもたち

鮭のお腹からでてきた立派な筋子も見せてもらったりたくさんのお骨をきれいに取ってくれる所を見せてもらいました



解体した鮭を使い、この日の給食メニューは鮭のちゃんちゃん焼き👏

給食の前に、栄養士の長沼さんが、子どもたちの目の前で、味見用のちゃんちゃん焼きを作ってくださいました

お遊戯室中が良い匂いに包まれ、出来上がりが待ち遠しい子どもたち

出来立てのちゃんちゃん焼きはとっても美味しかったです♪



鮭のちゃんちゃん焼き給食

