

6がつこんだて

食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとどのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん

益田の食育キャラクター まるピー



●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

Main table containing 28 daily meal plans (days 1-28) and special events (days 29-30). Each day includes a theme, food items categorized by color (Red, Green, Yellow), energy values, and a detailed ingredient list.

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」

ひとくちからはじめよう!
人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。
「ボブチョルバ」
「ボブ」は豆、「チョルバ」はスープという意味です。白いんげん豆やマトなどが入ったスープです。