

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。

食品の3つのはたらき

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

Main menu table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and rows for dates (1-30). Each cell contains food items, energy values, and color-coded categories (Red, Green, Yellow).

益田の食育の日献立 (14日) ~益田でとれたアムスメロンが登場します~
メロンは、益田市の特産品のひとつです。5月から6月にかけては、アムスメロンが収穫の時期をむかえます。食べごろのアムスメロンは甘味があつてみずみずしく、皮の近くまで果肉がやわらかいので、食べられる部分がたくさんあるのが特徴です。
益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/
子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場

世界の味めぐり~フィリピン~ (3日)
○チキンアドボ
フィリピンの家庭料理で、酢などの調味料で漬けたお肉を煮込んだ料理です。「アドボ」は、「漬けた」という意味があります。
○ニラガン・パバイ
お肉や野菜を煮込んだ、ポトフのようなスープ料理です。あっさりとした味付けなので、お肉や野菜のまみを楽しんでください。

マナー違反はだーれだ
右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを覚えておきましょう。
答え
②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていて、中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。