

こんだて通信



平成 29年 5月 23日 (火)

献立・使用器具

- ・和風カレー丼
- | | | | | |
|---|-------|-------|-------|----|
| { | ごはん | | しゃもじ | 2本 |
| | 和風カレー | | 大おたま | |
| | 福神漬 | | 大スプーン | |
- ・ツナとわかめの和え物 トング
- ・フルーツヨーグルト 横口レードル
- ・牛乳

配膳図・目安量

和風カレー
大おたま
多めに 1杯

フルーツヨーグルト
横口レードル 1杯
*おわんにもりつけます。

ツナとわかめの和え物
トング 2~3つかみ



献立ひとくちメモ



* 運動会に向けて元気チャージ! *

エネルギーのもとになる
炭水化物をとり、運動会練習をがんばろう!



体を動かすエネルギー 炭水化物

炭水化物はエネルギーのもとになり、体を動かすために必要な栄養素です。

私たちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の50~70%を炭水化物から摂取しています。炭水化物が多く含まれるごはんやパンなどをしっかり食べましょう。

ごはん



パン



今日の主な食材産地：米：青森 麦：福井・富山・石川 にんじん：徳島 玉ねぎ：香川 きゃべつ：愛知
きゅうり：岩手 えのき：長野 豚肉：千葉