

\*しよくいくメモは、<sup>にっちよく</sup>日直さんが<sup>よ</sup>読んだり、<sup>きょうしつ</sup>教室にはったりしてね\*

# 10月19日のしよくいくメモ



## 主菜リザーフ



主菜とは

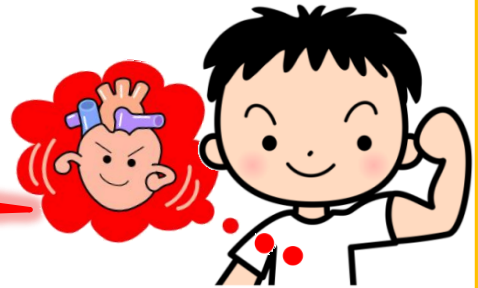


主菜は、メインのおかずのことで、主に肉、魚、卵などのおかずです。

主菜のはたらきは、

からだをつくる

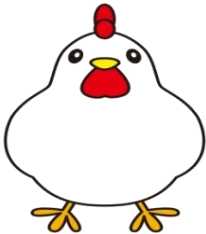
血液や筋肉、骨をつくり、強くします。



今日は、主菜をえらぶりザーフ給食で

みなさんには「鶏肉」か「あじ」をえらんでももらいました。

鶏肉



脂肪が少なめ！  
消化がよい！  
お肌をツヤツヤにするコラーゲンがたっぷり！

あじ



血液をきれいにする！  
名前の由来は「味がよい」から。おいしい魚です！

にんにく、パセリ、バジルなどの香草が食欲をそそります！しっかり食べましょう！