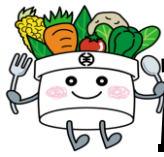
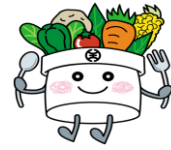


\*しょくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね\*

# 12月16日のしょくいくメモ



## 副菜リザーフ



副菜とは



副菜は、主食と主菜だけでは足りない栄養をおぎなうおかずです。野菜やきのこ、くだものなどです。

副菜のはたらきは、

からだのちょうしをととのえる

おなかの調子をよくして、風邪も予防する！



今日は、副菜をえらぶリザーフ給食です。

みなさんには「れんこん」か「ブロッコリー」をえらんでもらいました。

れんこん



根を食べるので根野菜とい  
い、体を温めます。穴が開  
いていることから「見通し  
がきく」といわれ縁起のよ  
い食べ物です。

ブロッコリー



花のつぼみを食べる  
ので、花野菜とい  
います。外国では「栄  
養宝石の冠」と言われる  
くらい栄養たっぷり！