

ランチタイム11月号

☆ 今月の給食目標

旬の食べ物を食べてみましょう

食べ物が1年のうちでもっとも味がよく、たくさんの量が出回る時期を「旬」といいます。旬の食べ物は、「おいしい」「栄養がある」「値段が安い」「季節を感じるができる」など、たくさんのよさがあります。

野菜・魚・果物	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ												
にんじん												
はくさい												
ブロッコリー												
ほうれんそう												
グリーンアスパラ												
だいこん												
たまねぎ												
かぼちゃ												
トマト												
ピーマン												
さといも												
かき												
まいわし												
はも												
さんま												
いちご												
かき(柿)												
りんご												

※表中の野菜・魚・果物の絵で、小さいものは旬のはじまりのころと終わりのころを表しています。

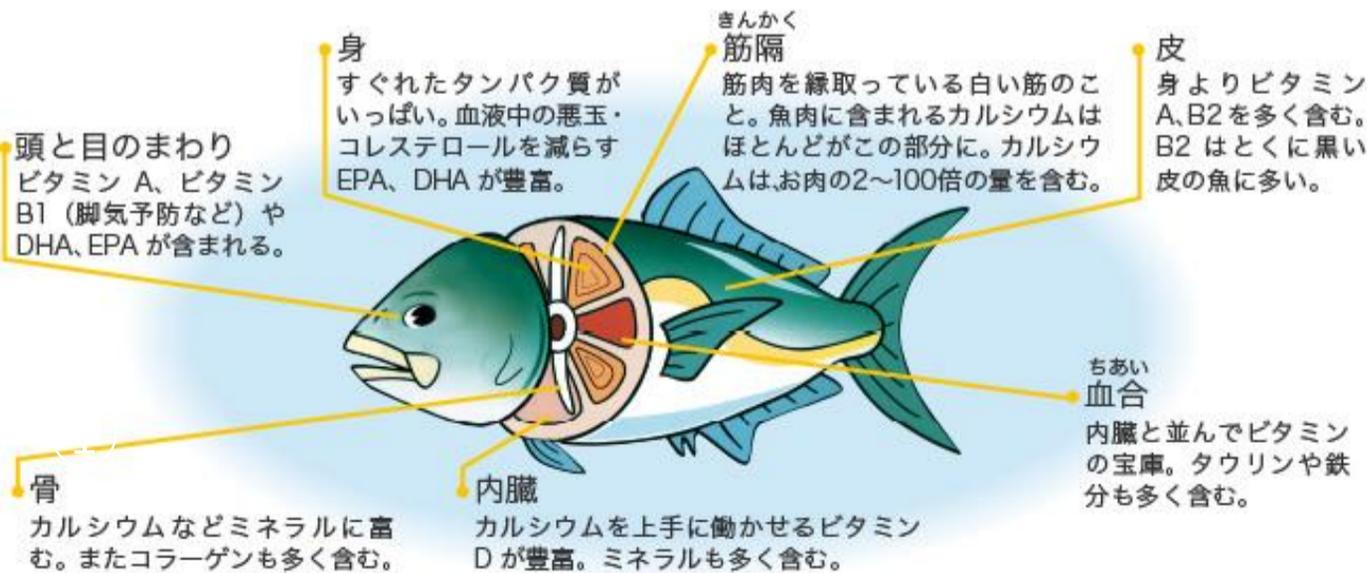
☆ 今月の栄養目標

魚の栄養について知ろう

**お肉に負けない！
良いタンパク質！**

**食べて頭が
良くなる！
DHA！**

**歯や骨を
丈夫にする！
カルシウム！**



**目が良く見える
ようになる！
タウリン！**

**血管のおそうじ！
EPA！**

**強さと
しなやかさ！
コラーゲン！**