

■『食育だより』から食の情報をお届けします ～毎月発行の『食育だより』から抜粋～

▼地産地消について

▼和食のおはなし

▼大切にしたい【共食】について

▼食品ロスを減らしましょう

■おすすめ！こどもたちが大好きな給食メニューから

主食

●季節のごはん

●定番の人気メニュー

主菜

●パクパク食べるお魚のメニュー

●大好きなお肉のメニュー

副菜

●堺産野菜を使った地産地消メニュー

●季節の野菜のおかず(コラム:だしのとり方)

汁物

●季節の汁物

●こどもが大好きな汁物

■栄養士からのワンポイントアドバイス

▼標準計量カップ・スプーンの重量表 (g)

▼どのくらい必要？ 家庭の備蓄

1

2

3

5

6

7

8

10

11

12