

■『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！子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	2
	● 定番の人気メニュー	3
主菜	● パクパク食べるお魚のメニュー	5
	● 大好きなお肉のメニュー	6
副菜	● 堺産野菜を使った地産地消メニュー	7
	● 季節の野菜のおかず(コラム:だしのとり方)	8
汁物	● 季節の汁物	10
	● 子どもが大好きな汁物	11

■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