

9月 5日(月)



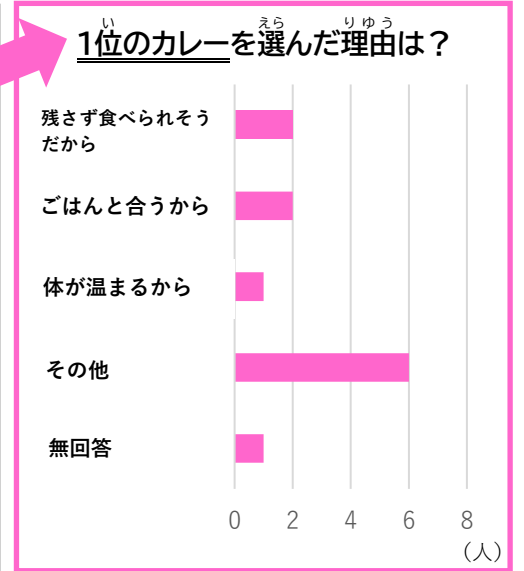
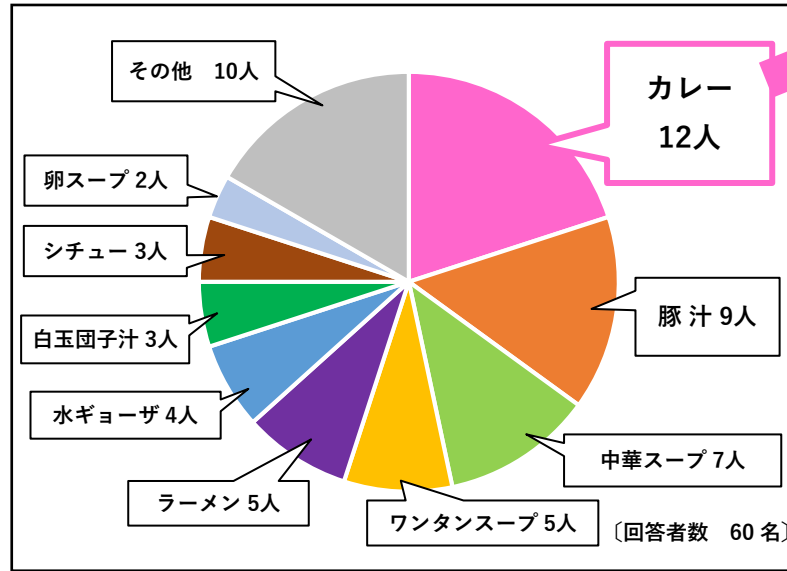
「ごはん・若どり唐揚げ・牛乳」と一緒に食べたい温食を給食の献立の中から記入してもらいました。

※副菜(野菜のおかず)は、決まった温食によってかわります

〈アンケート結果〉

**1位 カレー**

2位 豚汁  
3位 中華スープ  
4位 ワンタンスープ・ラーメン  
5位 水ギョーザ



- 今日の献立
- ・麦ごはん
  - ・ポークカレー
  - ・若どり唐揚げ
  - ・きゅうりおかか和え
  - ・牛乳

カレーライスはそのま<sup>た</sup>ま<sup>じゅうぶん</sup>食<sup>おい</sup>べても十分美味しいですが、とんかつ・エビフライ・唐揚げなどをトッピングするとボリュームも出<sup>で</sup>て、風味も変<sup>か</sup>わり、さら<sup>おい</sup>に美味しくな<sup>あ</sup>りますよ<sup>ね</sup>!

では、なぜカレーライスにおかず(主<sup>かん</sup>菜)がつかないか考<sup>かんが</sup>えたこと<sup>あ</sup>りますか?

それは・・・食<sup>た</sup>べすぎだからです。

実<sup>じつ</sup>は、手<sup>て</sup>軽<sup>がる</sup>に美味<sup>おい</sup>しいカレーを作<sup>つく</sup>れるルウの1/3は油<sup>ゆ</sup>脂<sup>し</sup>からでき<sup>き</sup>ています。黄<sup>きいろ</sup>色の働<sup>はたら</sup>きをする食<sup>しょく</sup>品<sup>ひん</sup>、脂<sup>し</sup>質<sup>しつ</sup>の摂<sup>と</sup>りすぎにな<sup>な</sup>ってしまうから<sup>す</sup>です。

カレーライスはと<sup>お</sup>ても美味<sup>おい</sup>しく、給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>でも人<sup>にん</sup>気<sup>き</sup>のメ<sup>た</sup>ニ<sup>つぎ</sup>ュー<sup>しょくじ</sup>ですが、カレーライスを食<sup>た</sup>べた次<sup>つぎ</sup>の食<sup>しょく</sup>事は、油<sup>あぶら</sup>を控<sup>ひか</sup>える食<sup>しょく</sup>事を意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>した方<sup>ほう</sup>が<sup>い</sup>い<sup>す</sup>ね!