



# もぐもぐだより



令和6年  
6月号



こんげつ

## 今月のとべっこランチ



6月の「とべっこランチ」は、11日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

**当別産アスパラ**



当別産アスパラは、今が旬です。旬とは、食べものが一番おいしくて栄養価も高い季節のことをいいます。アスパラには、アスパラギン酸といわれる疲れをとる効果のある栄養素が豊富に含まれています。

**11日の給食メニュー**

ホットドッグ  
(背割りコッパン・  
ウイナーケチャップ)  
パンプキン豆乳ポタージュ  
当別産アスパラ  
牛乳

**ホットドッグ**



背割りコッパンに、ウイナーケチャップをはさんで「ホットドッグ」にして食べてください。ホットドッグは、アメリカのソウルフードのひとつといわれています。

当別の魅力が詰まった給食です！

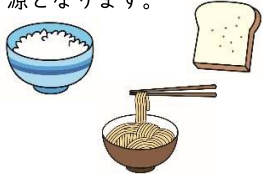
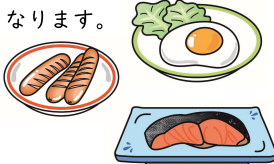




## どんな朝ごはんがいいのかな



どんな朝ごはんを食べていますか。時間のない朝ですが、成長期のみなさんにとっては大切な

朝ごはんです。しっかり食べて、気持ちよく一日をスタートできるようにしたいですね。

主食	主菜	副菜	汁物
<p>米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主に炭水化物の供給源となります。</p> 	<p>魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主にたんぱく質の供給源となります。</p> 	<p>野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。</p> 	<p>主食・主菜・副菜では足りない栄養素のほか、体に欠かせない水分を補います。</p> 

このように、主食・主菜・副菜・汁物の4つの料理がそろって、理想的な朝ごはんになります。

まずは、朝ごはんの時刻を決めて、早起きできるようにしていきましょう！！