

11月給食だより

●発行日●平成27年11月2日発行
 ●発行者●守谷市立学校給食センター
 TEL(48)0253/FAX(48)5388

11月23日は勤労感謝の日です。給食が完成するまでも、多くの人関わっています。

感謝の気持ちで毎日の食事をいただきます。

給食に関わるたくさんの人たち

食材を育てたり収穫したりしてくれる人・食材を給食センターに運んでくれる人
 献立を考えてくれる人・調理をしてくれる人・給食を学校に運んでくれる人
 給食の準備をしてくれる人・食材のお金を払ってくれる人・片付けをしてくれる人 など



いただきます！

～ 緑黄色野菜 ～

野菜の中でも色が濃い野菜の仲間を緑黄色野菜といいます。
 緑黄色野菜はビタミンAなどがたくさん含まれていて、
 かぜなどがはやるこれからの季節は特にしっかりと
 とりたいものです。1日120gを目標に食べるようにしましょう。



緑黄色野菜・・・にんじん, トマト, ブロッコリー, ほうれん草, 小松菜, ピーマン など