



10月のわくわく給食は



ぶたにく 豚肉



しずおかしないさん
静岡市内産の
ぶたにく
豚肉100%!



ぶたにく おも えいよう
豚肉の主な栄養

たんぱくしつ

きんにく からだ
筋肉などの体を
つくるもとになる

ビタミンB1

からだ つか
体の疲れを
かいふく
回復させるはたらき

ぶたにく げんき からだ えいよう
豚肉には**元気な体**をつくるための栄養が、
たくさん含まれています！残さず食べましょう♪

100パーセント 静岡市内産 豚肉ぶたにく

たんぱく質 体をつくるもとになる

ビタミンB1 疲れを回復させる

豚丼 スポーツの秋



- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食の豊かさを増そう
- 11 食文化を伝えよう
- 12 食生活を健康しよう

まんが：ケンジントン
イラスト：いらすとや
発行：学校給食課

