

ひとみキラキラ！ 毎月19日は、稲田っ子「食育の日」！

稲田という地名の由来を知っていますか？

稲田小学校 70 周年記念誌に、その答えがのっていました。

1896年頃、岐阜の水田を参考に今の稲田地区に苦勞をして水田を造ったそうです。その後、地域の人たちと話し合い「稲田」という名前にしたとされています。

よし！稲田っ子は、ごはんをモリモリ食べよう！！



*写真は8月頃の水田の様子です。

ごはん食とパン食の朝食！栄養くらべ！

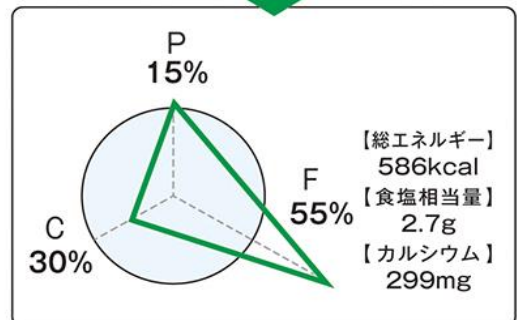
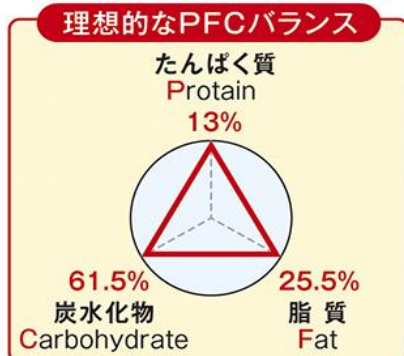
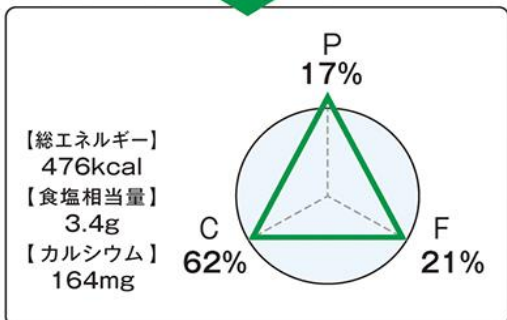
ごはん食で和食にすると、きれいな三角でバランスが良いですね。野菜をたくさん食べて、パン食もきれいな三角にしたいですね♪

和食

ごはん
豆腐のみそ汁
卵焼き
青菜のお浸し

洋食

パン(+バター)
牛乳
目玉焼き
野菜サラダ



PFCバランス: 全摂取エネルギーに対するたんぱく質:脂質:炭水化物のエネルギー比率

そのまんま料理カード使用