



## 6年\*組\*\*\*\*\*さんの献立



アーモンド  
サラダ



ペペロンチーノ  
スパゲッティ

ぐだくさん  
クラムチャウダー



アーモンドのき



6ねんせいの こんだて!  
りよくおうしょくやさいたっぷり!



今日は野菜、ナッツ類、魚介類、きのこ類など様々な  
食材をバランスよく使った献立を考えてくれました。\*

\*さんから献立のポイントを紹介します。「サラダに使

われているアーモンドには、骨や皮膚、髪<sup>かみ</sup>の健康

を維持する効果があると言われています。またペ

ペロンチーノに使われているにんにくにも、疲労

回復、免疫力を高める効果も期待できます。スパ

ゲッティとサラダがシンプルなので、スープのクラ

ムチャウダーは色とりどりの野菜が入っています。

栄養満点なのでたくさん食べてください。」

