

給食紹介

令和 5年 12月 1日(金)

麦ごはん 牛乳

鯖のみそ煮

小松菜のごまあえ 豚汁



応援メニュー さば（鯖）

1, 2年生は、期末テストお疲れさまでした。みなさんは、勉強を頑張って脳が空っぽの状態です。使った分のエネルギー補給 + これから活動するためのエネルギー補給が必要です。『鯖のみそ煮』のさばには生活習慣病の予防や頭の働きをよくしてくれる働きのある脂が多く含まれています。白いごはんにはピッタリです。『豚汁』の豚肉には、たんぱく質やビタミンB₁・B₂が豊富です。ビタミンB₁・B₂は、炭水化物（ブドウ糖）を効率良くエネルギーとして活用できるようはたらきをしてくれます。『ごまあえ』の小松菜は栄養満点の野菜です。『ごはん』とともにしっかり食べましょう。