

給食紹介

令和 5年 12月 8日(金)

発芽玄米ごはん 牛乳
チキンカレー
花野菜サラダ



今日も“ごはん”がすすむ料理です。『応援メニュー』です。

花野菜サラダ

『花野菜』とは、ブロッコリーやカリフラワーのように、はなが咲くまへのつぼみの部分を食べる野菜のことをいいます。冬のこの時期、寒さに耐えて甘いのが特徴です。また、ビタミンCも豊富で、カゼやインフルエンザの流行するこの時期にはぴったりの野菜です。『チキンカレー』とともに、しっかり食べましょうね。寒い季節にぴったりです。

日頃からしっかり食べて、免疫力を高め、健康管理をしましょう！！

～給食では、毎日、みなさんの健康を応援しています。～

