

給食紹介

令和 6年 7月 12日(金)

ごはん 牛乳

カルビスープ 茎わかめサラダ

『カルビスープ』に、
ごはんを入れて、
『カルビクッパ』でどうぞ

『カルビスープ』
⇒『カルビクッパ』
味変して2度おいしい！！



スタミナUP↑メニュー



ごはんをしっかり食べていますか。ごはんは、炭水化物の仲間“ブドウ糖”を多く含み、活動するためのエネルギー源となる重要な働きをしてくれます。また、エネルギーのもとになるだけでなく、体をつくるたんぱく質や貧血を予防する鉄分も含まれています。今日は、しっかりごはんを食べられるよう『カルビスープ』にごはんを入れて『カルビクッパ』にして、しっかり食べましょう。豚肉には、たんぱく質・鉄分・ビタミンB1・B2を多く含んでいるため、エネルギー源となる“ブドウ糖”を効率良くエネルギーに換えてくれる働きもあります。また『キムチ』の“カプサイシン効果”で食欲を増進してくれます。

おかずとごはんできのよい食事を心がけましょう。
しっかり食べて、暑い夏を乗りきろう！！