

給食紹介

令和 6年 9月 4日(水)

サラダうどん(P.うどん・めんつゆ) 牛乳
野菜のかきあげ ヨーグルト



サラダうどん

今日の給食は、お皿にうどんを入れ、その上に具をのせ、めんつゆをかけてサラダうどんにして食べてください。暑くて食欲がないときには、うどんやそうめんだけの食事ですませてしまいがちですが、それでは栄養がきちんととれず、夏バテをしてしまう原因になります。今日の給食のように、麺類だけでなく、野菜や肉、魚、乳製品などのたんぱく質を含む食品も一緒に食べるようにしましょう。今日は、サラダ+うどん+かき揚げで『サラダうどん』です。しっかり食べて、スタミナをつけましょう。