

# 給食紹介

令和 6年 9月 12日(木)

## 麦ごはん ジョア(マスカット) カルビスープ 春雨サラダ

カルビスープにごはんを入れて  
“カルビクッパ”のできあがり!!  
ごはんを入れると、辛さがマイルド  
になります。辛いのが苦手な人は、  
“カルビクッパ”でどうぞ・・・



### スタミナUP↑メニュー

ごはんをしっかりと食べていますか。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、脳の栄養としても重要です。今日は、しっかりごはんを食べられるメニューです。『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。

おかずとごはんではバランスのよい食事を心がけましょう。  
しっかり食べて、元気に過ごしましょう!!

レシピは、HPに紹介しています。