

# 給食紹介

令和 6年10月 29日(火)

ごはん 牛乳

なすと厚揚げの麻婆炒め

春雨サラダ

皆さんは、もう新米を食べましたか？  
給食でも、もう少しで新米に切り替わります。おたのしみに



## ごはん



ごはんをしっかり食べていますか。ごはんは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。おかずばかりを食べていると全体的な栄養が崩れてしまいます。味が無いように思われがちなごはんですが、おかずと一緒に食べるとちょうどおいしく食べられるようになっています。今日は、『なすと厚揚げの麻婆炒め』『春雨サラダ』とともに味わってください。『麻婆豆腐』の豆腐を、厚揚げとなすに変換してみました。ごはんとの相性ピッタリです。味わってくださいね。