

給食紹介 令和7年1月8日(水)

ココアパン 牛乳
鶏肉ときのこのこのトマトソースニョッキ
イタリアンサラダ



3学期最初の給食

今年もよろしくお願ひします。3学期の給食が始まります。
勉強に、運動に、頑張っているみなさんへ、給食でも応援しています。

久しぶりの『ココアパン』です。“ココア”には、たんぱく質・脂質・糖質・カルシウム・カリウム・鉄・ビタミンB2、B6、B12、食物繊維など豊富に含まれます。疲労回復や動脈硬化、高血圧、貧血、情緒不安定、便秘、肥満などの予防・解消などの効用が期待できます。

『トマトソースニョッキ』のトマトには、抗酸化作用とって免疫力を高める作用や、視力低下や夜盲症の予防にも有効です。

特に受験に向けて頑張っている3年生は、少しでも疲れを回復し、精神的にも安定し、試験に向けて実力を発揮できるよう給食でも応援しています。

カゼやインフルエンザなどウイルスに負けないよう免疫力を高めるよう、しっかり食事をしましょうね。

自分の体は、自分で食べたものからつくられています。