

給食紹介

令和 7年 1月 21日(火)

ごはん 牛乳
鯖のみそ煮 白菜の浅漬け
かみなり汁



応援メニュー

運動や勉強に頑張っているみなさんへ応援メニューです。本日の給食でも、脳を活性化して、集中力アップ、記憶力アップできるよう、献立内容を考えてあります。

脳のエネルギー源は『ブドウ糖』です。ブドウ糖を多く含む炭水化物（ごはん・パン・麺類やじゃがいもなどのいも類）で脳の栄養補給をしましょう。さらにビタミンB1やビタミンB2といっしょにとると、効率よく働いてくれます。

『鯖のみそ煮』の“鯖”など背の青い魚は、DHAが豊富！！DHAは、脳の回転をよくしてくれますよ。『かみなり汁』には、ごぼう、こんにゃく、きのこなど食物繊維たっぷりよく噛む食材を使って調理しました。よくかむことで、脳は刺激され、活性化されます。

みなさんの脳は24時間働き続けています。24時間休まず頑張っている脳へたっぷり栄養補給しましょう。みなさんの実力が十分発揮できるようしっかり食べてましょう。

日頃からしっかり食べて、免疫力を高め、健康管理をしましょう！！

～給食では、みなさんがベストを尽くせるよう♥応援しています。♥～