

今日の給食

5月14日 月曜日

大豆と昆布のご飯    ししゃものカレー揚げ  
ごまドレサラダ    味噌汁    牛乳

昆布には、水溶性食物繊維の「アルギン酸」、「フコダイン」が含まれています。糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれます。フコダインは、腸から免疫力を高める作用も注目されています。

昆布のうま味成分は、『グルタミン酸』です。うま味があると、おいしいと感じられる塩分濃度が低くなるため、美味しく減塩することができます。また、胃にあるセンサーに作用していちごの働きをよくし過食をふせいでくれます。

※ししゃもは2本ずつです。



石鹸でしっかり手を洗いましたか？  
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？  
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

**みんなで協力して準備しましょう!!**

◎今月の給食目標◎

「衛生面に気をつけて食事をしよう」