

今日の給食

5月16日 水曜日

焼きうどん 卵スープ
ヨーグルトあえ 牛乳

中間考査2日間お疲れ様でした。

うどんは、主に糖質でできており、エネルギー源となる栄養素です。糖質は1gあたり約4キロカロリーのエネルギーを生み出します。糖質は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、糖質を摂ると脳の働きが活発になり、集中力も上がります。

残さず食べて、テストで疲れた体と脳にきちんとエネルギーを補給しましょう！！



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」