

今日の給食

5月18日 金曜日

## 胚芽米ごはん ジャガイモのソース炒め 卵焼き 和風ワンタンスープ 牛乳

今日の主菜は、貝たくさん卵焼きです。卵には、ビタミンCなどを除くほぼすべての栄養素が含まれています。そのほかに記憶力を高め、コレステロール値を低下させる作用があるレシチンなどの機能性成分も注目されています。レシチンに含まれるコリンには脳を活性化させ、脳の組織の老化防止が期待されています。



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」