

今日の給食

5月21日 月曜日

ごまご飯 肉じゃが 白身魚のすまし汁
サンフルーツ 牛乳

ごまにはゴマリグナンの成分として、セサミン、セサミノール、セサモリンという抗酸化成分があります。ゴマリグナンには、アンチエイジングや肝機能の改善によるコレステロールの減少、脂質代謝の促進などの効果があります。

また、必須脂肪酸や鉄分やカルシウム、食物繊維も多く含み栄養成分が豊富なため、毎日少しずつでも取り入れていきたい食材のひとつです。

※白身魚のすまし汁は、最初にオレンジお碗に魚を入れ、上からすまし汁を注ぎましょう。



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」