

今日の給食

5月31日 木曜日

## 胚芽米ご飯 鱈の塩焼き 蒸し鶏入りサラダ 生揚げの田舎汁 牛乳

胚芽米は、玄米から精米するときに胚芽が残るように精米したお米のことです。胚芽が残っているので、黄色く小さな粒がみえます。胚芽を含んでいると、精白米よりもビタミンB1、ビタミンE、カルシウムなどを多く含みます。ビタミンB1は、糖質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、だるかったり、夏バテのような症状になってしまいます。胚芽米の他、豚肉やレバー、豆類などに多く含まれています。これからの暑い時季積極的にとっていきたいですね！！

※鱈の塩焼きは、2切れずつ盛りましょう

★ きゅうり、大根、小松菜は、向台の田倉農園さんからの地場産野菜です ★



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」