

今日の給食

10月1日 月曜日

胚芽米ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ
豆腐ときのこの汁物 りんご 牛乳

秋の果物、りんごの収穫時季となりました。今から春先までいろいろな品種を長期間食べることができます。

りんごは、水溶性食物繊維のペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。もちろん、りんごだけ食べていけばよいのではなく、基本は栄養バランスがととのった食事をすることが大切です。



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、

二学期も残さず食べよう!!

◎今月の給食目標◎

「協力して素早く準備にとりかかろう」