

今日の給食

10月12日 金曜日

ひじきご飯  
野菜の酢味噌和え

肉豆腐  
牛乳

ひじきは、縄文時代から食べられている日本人になじみの深い海藻です。生では食べられないため乾燥したものを水につけてもどすと、6~7倍に増えます。栄養価が非常に高く、カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。水溶性食物繊維も含まれているので、生活習慣病の予防効果もあります。



ひじきご飯

肉豆腐

牛乳

野菜の酢味噌和え

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」