

今日の給食

☆ 10月19日 金曜日 ☆

秋刀魚丼  
豚汁

つぼ漬け  
牛乳

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀を連想させることから『秋刀魚』の字があてられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB<sub>2</sub>、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHAやEPAが多く含まれています。さらにDHAには、視力や脳の発達を促す作用もあるといわれています。



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、

**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」