

今日の給食

10月23日 火曜日

胚芽米ご飯 筑前煮 キャベツの味噌汁  
抹茶ミルクゼリー 牛乳

胚芽米は、玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したものです。白米よりもビタミンB1は約3倍、B2は約1.5倍、食物繊維は約2.6倍含まれています。玄米を食べ慣れていない人でも食べやすく、白米より栄養を摂取することができます。ビタミンB1は、糖質が体内でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。食事で得た糖質を効率よくエネルギーに変換することができます。

明日は、いよいよ合唱コンクールです。しっかりと食べて、体調を整えてのぞみましょう。



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、

**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」