

今日の給食

4月11日 木曜日

胚芽米ご飯
ビーフンスープ
豚肉と厚揚げの味噌炒め
河内晩柑
牛乳

胚芽米は、米を精米する際に胚芽が残るように精米したものです。ビタミンB1、B2、Eなどを多く含んでいます。ビタミンB1は、体内でのエネルギーの生産や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、食欲がなくなったり、疲れやすい、だるいなどの夏バテのような症状になってしまいます。

午後も活発に行動できるように、残さず食べましょう！！



胚芽米ご飯

河内晩柑

豚肉と厚揚げの
味噌炒め

牛乳

ビーフンスープ

◎今月の給食目標◎
「協力して、給食の準備と後片付けをしよう」