

今日の給食

9月9日 月曜日

パンパン
カントリーサラダ

ポークビーンズ
牛乳

「ポークビーンズ」の「大豆」は、良質なたんぱく質が豊富な食品です。脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み、『畑の肉』とも言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどに気をつけなければなりません。植物性食品の大豆にはその心配はありません。その他にも、イソフラボンや食物繊維も豊富なので、病気予防にもなります。毎日の食事に取り入れていきたいですね。

※ パンの袋は、パン箱に戻しましょう。



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎

「正しい姿勢で食べよう」