

今日の給食

9月11日 水曜日

マーボーなす豆腐丼
フルーツ入り牛乳寒天

中華風きゅうり
牛乳

「マーボーなす豆腐丼」の『なす』は、皮の紫色の成分に強い抗酸化作用があり、病気を防ぎます。また、血管の老化を防ぐ葉酸や、むくみを改善するカリウムも豊富です。『豆腐』は、必須アミノ酸の他、ビタミン、カルシウムなどが豊富で、消化・吸収に優れています。肉の代わりに豆腐を使うと、消化もよく、たんぱく質もとれます。今日は、マーボーにしてしっかり味をつけていますので、ご飯によく合います。味わって食べて下さい。



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」