

今日の給食

10月2日 水曜日

わかめうどん
かぼちゃの甘煮

いが栗揚げ
牛乳

「わかめうどん」の『わかめ』は、低エネルギー食品でミネラル分もたっぷりです。特に、いらいらを解消したり、骨や歯を強くするカルシウムや、血液の元となる鉄が豊富です。抗酸化作用のあるβカロテンも多く、老化防止に役立ちます。よく噛んで食べましょう。

「いが栗揚げ」は、いかのすり身をまるめたものにそうめんの衣をつけて、いが栗の形にしています。



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎
「後片付けをきちんとしよう」