

今日の給食

10月3日 木曜日

ガーリックトースト
ポークシチュー

春雨サラダ
牛乳

「ガーリックトースト」のガーリックは、にんにくの事です。西洋料理や中華料理に欠かせないにんにくは、古くから滋養強壮をもつ薬用植物として知られてきました。注目すべき成分は、香りのもとである「アリシン」で、強い殺菌作用があります。また、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1の吸収を高め、体を元気にします。しっかり食べてパワーをつけましょう！



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」