

今日の給食

10月10日 木曜日

じゃこご飯 ミートコロッケ
いんげん豆のトマトスープ 牛乳

「ミートコロッケ」には、豚肉、玉ねぎ、人参と、じゃがいもがたっぷり入っています。

じゃがいもには、多くのビタミンCが含まれています。じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れないので、鉄の吸収を助け、貧血を予防します。また、体内の余分な塩分を排出するカリウムも多く含まれています。

「いんげん豆のトマトスープ」には、白いんげん豆が入っています。白いんげん豆は、炭水化物や食物繊維が豊富です。食物繊維は腸内をきれいにする他、糖質の吸収をゆるやかにし、コレステロールの吸収を抑える等生活習慣病の予防に役立ちます。



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」