

今日の給食

☆ 10月17日 木曜日 ☆

ご飯 さばのみそ煮 田舎汁
茎わかめのきんぴら 牛乳

「さば」は、たんぱく質はもちろん、脂質に生活習慣病を予防する効果のあるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHAは視力や脳の発達に関係があると言われています。また、さばのタウリンには、胃を丈夫にし、体力をつける効果もあります。

いつもみそ汁に入っているわかめは、わかめの葉の部分ですが、今日の「茎わかめ」はわかめの茎の部分です。歯ごたえがあり、食物繊維やカルシウムや鉄などが含まれています。今日は野菜やしらすと一緒に炒めて、甘辛いきんぴらにしています。よくかんで食べましょう！



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」