

今日の給食

10月25日 金曜日

胚芽米ご飯

筑前煮

キャベツのみそ汁

抹茶ミルクゼリー

牛乳

胚芽米は、玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したものです。白米よりもビタミンB1は約3倍、B2は約1.5倍、食物繊維は約2.6倍含まれています。玄米を食べ慣れていない人でも食べやすく、白米より栄養を摂取することができます。ビタミンB1は、糖質が体内でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。食事で得た糖質を、効率よくエネルギーに変換することができます。

10月1日と31日は「日本茶の日」です。そこで、今月のゼリーは抹茶を使った「抹茶ミルクゼリー」です。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◎
「後片付けをきちんとしよう」