

今日の給食

☆ 11月8日 金曜日 ☆

さといもご飯
みそ汁

さんまの塩焼き
牛乳

即席漬け

「さといも」が旬を迎えました。今年も向台町の田倉農園さんから掘りたての「さといも」が届きました。さといもの主成分はデンプンですが、たんぱく質やビタミンB群も豊富で、カリウムはいも類の中で最も多いです。また、食物繊維も十分で、便通をよくする働きもあります。

今日、栄養士さんは小学校の調理室に行ってきました。みなさん、朝早くからいていねいに給食を作っていました。秋の味覚を味わって食べましょう



◎さんまは、見える方の半身を食べ、背骨を外してから残りの半身を食べましょう。



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎ 「感謝の気持ちを持って食べよう」