

今日の給食



11月13日 水曜日



子ぎつね寿司 ほうれん草と卵のソテー かぼちゃのみそ汁 ジョア

「かぼちゃのみそ汁」の『かぼちゃ』は、みそ汁に直接入れてしまうと、煮溶けてしまうので、オーブンで蒸し焼きにしてから、最後に汁に入れます。

かぼちゃは、皮膚や粘膜を強くする働きがある β カロテン、血管を広げて血流をよくするビタミンEが豊富に含まれていますので、肩が凝ったり、体が冷えたりする人にお薦めです。今日も調理員さんが丁寧に作ってくださった給食を、残さず食べましょう！



二学期も残さず食べよう！！

◎今月の給食目標◎ 「感謝の気持ちをもって食べよう」