

今日の給食

12月2日 月曜日

麦ご飯                      さばの文化干し  
肉じゃが                    みそ汁                      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。

「みそ汁」には、白菜、人参、大根、茎わかめ、大根の葉が入っています。茎わかめはコリコリした食感で、食物繊維やミネラルがたっぷりです。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◎

**「寒さに負けない体づくりをしよう」**