

今日の給食

12月12日 木曜日

麦ご飯 鮭のゆずみそ焼き 野菜のおかか和え
フライドポテト かぶと豚肉の汁物 牛乳

鮭は抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑え、老化を防ぎます。

また、ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助ける働きがあるため、牛乳と合わせると吸収率がアップします。今日は、ゆず果汁とみそ、酒、みりんを混ぜた上品な味を付けています。

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◎

「寒さに負けない体づくりをしよう」