

今日の給食

6月19日 水曜日

ご飯

ふりかけ

筑前煮

のっぺい汁

牛乳

今日の手作りふりかけは、しらす干しにごまと青のりを合わせ作っています。

小魚のしらすは、頭から尾まで丸ごと食べられるので「カルシウム」が豊富です。また、のりやごまには、骨や歯の成分になりカルシウムが行きわたるように調節する「マグネシウム」が豊富に含まれています。

栄養たっぷりのふりかけをかけて、ご飯をしっかり食べましょう！！



給食前は、しっかり手を洗いましょう！

◎今月の給食目標◎
「よくかんで食べよう」