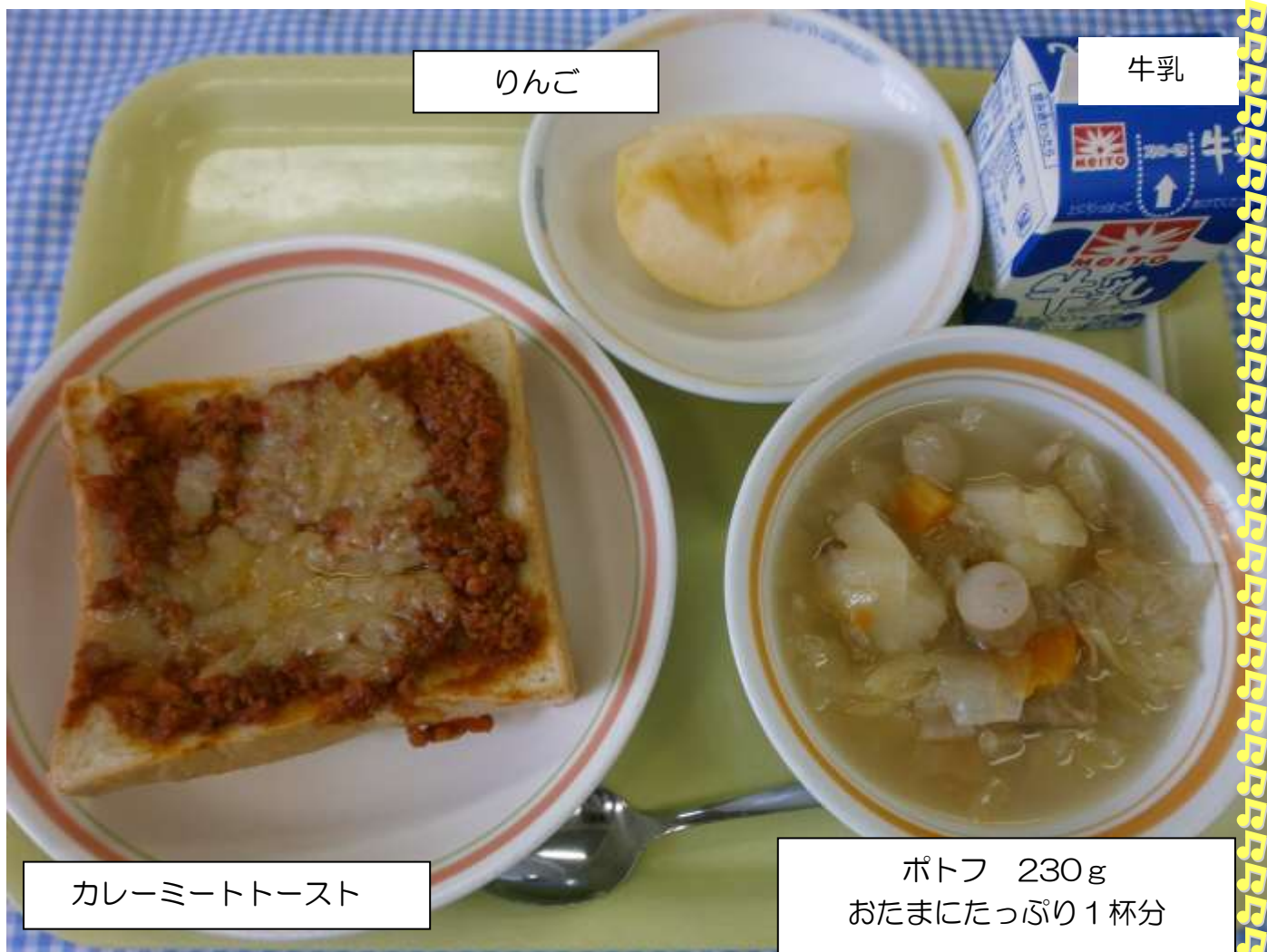


今日の給食

10月2日 金曜日

カレーミートトースト ポトフ りんご 牛乳

通常、パンには塩が入っているのですが、今日のカレーミートトーストには「無塩パン」を使用しました。カレーミートとチーズがのるので、無塩パンでも美味しく食べられます。塩分をとり過ぎると血圧が高くなり、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中などを発症するリスクが高まります。カリウムと食物繊維を含む、野菜や果物を食べると体内の塩分バランスが調整されますので、好き嫌いなく食べましょう。



◎10月の給食目標◎

「後片付けをきちんとしよう」

食器は割れないようにそっと片付けましょう。

※飲み終わった、牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれた面の左側接着面に沿って開いていくと、無理なく長方形に開きます。