

今日の給食

11月10日 火曜日

里芋ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き みそ汁 牛乳

鮭の赤い色素はアスタキサンチンという成分で、抗酸化作用があります。血管壁を保護する働きと、ストレスによる免疫力低下を抑える働きがあるといわれています。鮭にはビタミンDも含まれているので、牛乳のカルシウム吸収率が高くなります。

秋が旬の里芋をつかったご飯は、塩分排出効果のあるカリウムと食物繊維をとることができます。しっかり食べて、健康に過ごしましょう。

鮭のちゃんちゃん焼き

牛乳

里芋ごはん 195g

みそ汁 220g
たっぷり1杯分

◎11月の給食目標◎

「感謝して食べよう」

食べ残しをしないように努力しましょう。

※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。