

今日の給食

12月9日 水曜日

麦ご飯 鮭のゆずみそ焼きポテト添え かぶと豚肉の汁もの 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、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、牛乳のカルシウム吸収率がアップします。鮭にはゆずと西京みそで下味をつけました。  
かぶと豚肉の汁ものには、地場産・田倉農園さんの小松菜とにんじんを使用しています。



◎12月の給食目標◎  
「衛生面に気をつけて食事をしよう」

冬は、寒く乾燥するので感染症の流行しやすい季節です。

食事の前後は、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

水曜日の給食時には保健給食委員会から給食情報を放送します。