

今日の給食

2月17日 水曜日

きのこカレーライス 大豆と茎わかめの和風サラダ みかん 牛乳

給食のカレーはルウから手作りしています。今日は、舞茸とえのき茸を入れた「きのこカレーライス」にしました。きのこには、腸内の老廃物を外に出す食物繊維が豊富です。体の免疫を高める成分として注目されているβグルカンなどの多糖類も含まれています。きのこにはビタミンDも含まれています。カルシウムを体内で効率よく吸収するのにビタミンDは役立つので、給食の牛乳も残さず飲んで、丈夫な歯や骨をつくりましょう！



◎2月の給食目標◎

「しゃべらないで配膳しよう」

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。

食事中は、おしゃべりせずに、よく噛んで食べましょう。