

今日の給食

2月15日 月曜日

胚芽米ごはん 豚肉と厚揚げのみそいため ビーフンスープ 牛乳

「豚肉と油揚げのみそ炒め」の厚揚げは、とうふを厚く切って水気を切り、油で揚げたものです。関西では厚揚げ、関東では生揚げということが多いようです。栄養は、大豆由来のたんぱく質が豊富に含まれているほか、水分が少なくなっている分、豆腐よりカルシウム・亜鉛・鉄などが多く含まれます。「ビーフンスープ」のビーフンは米でできた麺です。今日もしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう！



◎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。