

今日の給食

2月18日 木曜日

小松菜ごはん 鶏肉のみそ焼き・ブロッコリー添え 田舎汁 ショア

小松菜ご飯の「小松菜」は、地場野菜で田倉農園さんの小松菜です。小松菜は冬が旬の緑黄色野菜で、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。特に小松菜はカルシウムが多く含まれています。今日の給食では、小松菜の他にブロッコリーと、にんじんも緑黄色野菜です。緑黄色野菜に含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変化して体の抵抗力を高めます。カラフルな色の濃い野菜を食べると体に良いことがたくさんあるので、積極的に食べましょう。

鶏肉のみそ焼き・ブロッコリー添え

ショア



小松菜ごはん 210g

田舎汁 210g

◎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。