

今日の給食

3月12日 金曜日

ごはん 鯖と大根の味噌煮 鶏肉と野菜の汁もの 牛乳

鯖（サバ）などの青魚には、EPA や DHA が豊富に含まれており、血液がサラサラになります。記憶力や学習機能の向上、老化抑制、認知症予防の効果が期待できるので、健康のために、日ごろから意識して魚を食べるようにしましょう。

鯖と大根の味噌煮

牛乳



ごはん

鶏肉と野菜の汁もの

◎3月の給食目標◎
「1年間の給食を振り返ろう」

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。