

今日の給食

6月17日 水曜日

マーボー豆腐丼 牛乳

今日は、疲労回復効果のあるビタミンB₁が豊富なぶた肉と、免疫力を高める硫化アリルを含む長ねぎ・ニンニクを使ったマーボー豆腐丼です。硫化アリルの一部はアリシンといわれる独特の香り成分で、ウィルスから体を守り、ビタミンB₁と結合してビタミンB₁の吸収を高めます。さらに、免疫力を高めるビタミンDが豊富な、きくらげと干しいたけも入れました。この時期積極的にとりたい栄養が効果的にとれるマーボー丼に仕上げましたので、残さず食べてください。

マーボー豆腐丼

牛乳

ごはんは 220g
(パックごはんより多めに)

マーボー豆腐は 230g
おたまにたっぷり1杯分です。

◎今月の給食目標◎

「しっかり手を洗おう！！」

静かに、よく噛んでたべましょう。

※牛乳パックの開き方、だんだん【長方形】に開ける人が増えてきました。クラスによっては、全員がきっちり長方形に開いているクラスもあります。今日もリサイクルにご協力お願いいたします！