

今日の給食

6月19日 金曜日

## シナモンアップルトースト チリコンカン 牛乳

学校が再開して、みなさん体の調子はどうでしょうか。

週の終わりの金曜日、ちょっと疲れが出ている人もいるかもしれませんね。

今日の給食は、エネルギーを全身に届けるときに必要なビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉と大豆が入ったチリコンカンです。ビタミンB<sub>1</sub>は筋肉にたまった疲労物質の乳酸を分解してくれるので、体のだるさを解消します。牛乳も残さず飲んでください。

シナモンアップルトースト

牛乳

チリコンカン

チリコンカンはおたま1杯です。

◎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。

※飲み終わった牛乳のパックを【長方形】に開いてくれる人が増えたので、水ですすぐ作業のとき、とても助かっています。今日もリサイクルにご協力お願いいたします。