

今日の給食

9月8日 火曜日

## きのこごはん いかの南蛮揚げ 田舎汁 牛乳

今日のごはんは、食物繊維豊富な「しめじ、えのき茸、干し椎茸」が入ったきのこごはんです。きのこには、免疫力を維持するのに役立つ「ビタミンD」や「β-グルカン（ベータグルカン）」が含まれています。疲労回復効果のあるタウリンを多く含む「いか」は、南蛮揚げにしました。南蛮は、ねぎや唐辛子を使った料理につける名称です。今日も残さず食べて元気に過ごしましょう。



◎9月の給食目標◎

「残さず食べよう」

給食の前と後には、手をしっかり洗いましょう。

※飲み終わった牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれている面の左側から接着面にそって開くと、それほど力を入れずにきれいな長方形に開くことができます。