

今日の給食

9月 15日 火曜日

ごはん 鮭のごまみそ焼き 肉じゃが ジョア（マスカット）

鮭の色は、抗酸化作用のあるアスタキサンチンの色です。さらに、鮭にはビタミンDも含まれています。牛乳と一緒に摂ると、カルシウムの吸収を高めます。ごまは抗酸化成分である、セサミンや、ビタミンEが多く、疲労回復効果のあるビタミンB1も含んだ健康食品です。ごまの脂質（リノール酸、オレイン酸）にはコレステロールの上昇を抑える働きがあります。鮭もごまも、抗酸化成分によって、血管を良い状態に保ち、免疫力を高めてくれる食材なので、積極的に食べましょう。



◎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、ジョアのストローは、各自で容器の中に完全に押し込んでください。
感染症拡大防止の為、ご協力お願いいたします。