

きゅうしょくしつからのおしらせ

# きょうのもりつけ

れいわ ねん  
令和5年

11月28日(火)



ぎゅうにゅう  
牛乳

わかめとジャコのサラダ

★わかめ ★チリメンジャコ

な  
菜めし

ひろしまな  
★広島菜 ★ごま

なまあ やさい に  
生揚げと野菜のみぞれ煮

★生揚げ ★にんじん ★小松菜

ちよつとメモ

きょう たいりよく こうじょう かんが しないきょうつう  
 今日は“体力を向上させるために考えた市内共通メニュー”です。特に今回は“カルシウム”を意識したメニューになっています。カルシウムはほね は せいちょうきにしっかりとしたからだをつくるためにとても大切な栄養素です。イライラをおさえるはたらきもあります。カルシウムといえはぎゅうにゅう こざかな ひと おおしその他にもほか かいそう まめせいひん りよくおうしょくやさいなどにもたくさん含まれているのです。今日のメニューのようにそれらの食べ物★を使うことでカルシウムがたくさんとることができます。寒くなりしましたが、ぎゅうにゅう のこ のの牛乳も残さず飲みましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ かず だいこん なかのうえん こまつな  
今日の地場農産物 和ファームよりキャベツ・大根、中野農園より小松菜です。