

今日の給食

9月18日 火曜日

麻婆茄子丼 こんにゃく寒天サラダ ヨーグルトポンチ 牛乳

茄子の紫色の皮には、ポリフェノールの一種の『アントシアニン』が含まれています。アントシアニンは、ブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復、活性酸素を抑制し、ガンを予防したり、血管をきれいにし動脈硬化や高血圧を予防する効果があるといわれています。

茄子を食べるときは、なるべく皮をむかず、そのまま食べましょう！！



石鹸でしっかり手を洗いましたか？
エプロン・三角巾・マスクをきちんと身につけていますか？
みんなの給食です!! スムーズな配膳ができるように、

二学期も残さず食べよう!!

◎今月の給食目標◎
「三食きちんと食べて生活リズムを整えよう」