

今日の給食

9月19日 水曜日

麦ご飯 秋刀魚の筒煮 ナムル
田舎汁 牛乳

秋の味覚、『さんま』の美味しい季節となりました。さんまは、いわしやさばとともに青魚と呼ばれ、脳の発達や働き、視力の向上に関係する『DHA』と、血液の流れをサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防いでくれる『EPA』を多く含んでいます。

骨から身ばなれしやすくなっています。箸で上手に骨をとって食べましょう！！



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」