

今日の給食

9月26日 水曜日

ポークカレーライス
茎わかめのさっぱりサラダ

冷凍りんご
牛乳

茎わかめは、わかめよりもコリコリとした歯ごたえが特徴的な海藻です。茎わかめに含まれるアルギン酸は、高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。また、海藻は水溶性の食物繊維を多く含み、腸内環境を整え、糖の吸収を遅くする効果もあります。

生活習慣病を予防する効果を多くもつ海藻を毎日の食事に少しずつ取り入れていきましょう！



冷凍りんご

牛乳

ポークカレーライス

茎わかめのさっぱりサラダ

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」