

今日の給食

12月3日 火曜日

## シナモンアップルトースト 大根サラダ

## チリコンカン 牛乳

「チリコンカン」はアメリカ料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、豆、チリパウダーなどを加えて煮込んだものです。栄養たっぷりで体が温まります。

「チリコンカン」に入っている大豆は、『畑の肉』とも言われるほど良質なたんぱく質が豊富です。動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸や記憶力を高めるレシチン等も豊富です。

今日もしっかり食べましょう！



**二学期も残さず食べよう！！**

◎今月の給食目標◎

「寒さに負けない体づくりをしよう」