

今日の給食

6月5日 水曜日

冷やしうどん  
かき揚げ

ごまみそあえ  
牛乳

今日は運動会の予行演習がんばりましたね！

「冷やしうどん」はつけ汁につけて食べて下さい。

「かき揚げ」には、旬の『桜えび』、玉ねぎ、人参、ごぼう、かぼちゃ、春菊が入っています。

「ごまみそあえ」の『ごま』に含まれるセサミンは、高い抗酸化作用をもち、老化防止や肝機能改善に役立ちます。悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を防ぐ、不飽和脂肪酸のリノール酸も含まれます。栄養たっぷりの「ごまみそあえ」を味わって食べて下さい。



**給食前は、しっかり手を洗いましょう！**

◎今月の給食目標◎  
「よくかんで食べよう」