



今日の給食

6月11日(木) 

食材の栄養効果

● きびなご

きびなごはカルシウムやたんぱく質が豊富です。頭から骨まで丸ごと食べられ、骨や歯を丈夫にしてくれます。

● 野菜

野菜に含まれる食物繊維は、おなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。ビタミンやミネラルも多く、体の調子を整えてくれます。

● スープ

スープなどの温かい汁物は、香りやうま味で食欲を刺激します。栄養や水分を補給し、体を温めてくれる効果もあります。



今日のこんだて

- きびなごフライ
- 野菜炒め
- 肉団子スープ
- ごはん
- 牛乳

きびなごのフライはカリッと香ばしく揚がっていて頭から丸ごと食べられるよ！

