



今日の給食

6月16日(火) 

食材の栄養効果

● イワシ

DHAやEPAが豊富で、脳の働きをサポートしたり、血液をサラサラにしてくれる効果があります。また、骨や歯をつくるカルシウムも多く含まれています。

● ごぼう

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。また、ポリフェノールが含まれており、体をさびつきから守る働きもあります。

● きびごはん

きびはビタミンB群やミネラルが豊富で、エネルギーを作る手助けをしてくれます。また、食物繊維も含まれ、健康的な体づくりをサポートします。



今日のこんだて

- イワシの梅煮
- 野菜のごま炒め
- とりごぼう汁
- きびごはん
- 牛乳

イワシは骨まで
柔らかくて
まるごと食べられます!

