



今日の給食



7月14日(火)



今日のこんだて

- あじフライ
- ひじきの炒め物
- みそ汁

- ごはん
- 牛乳

食材の栄養効果

● アジ



良質なたんぱく質が豊富で、体をつくるもとになります。DHAやEPAなどの良質な脂質が、脳の働きを助けたり、血液をサラサラにしたりします。

● ひじき



カルシウムや鉄分、食物せんいが豊富で、骨や歯を丈夫にし、貧血を予防してくれます。おなかの調子を整える働きもあります。

● えだまめ



良質なたんぱく質やビタミンが豊富です。特に、葉酸は新しい細胞を作るのに必要なビタミンで、体の成長を助け、貧血予防にも役立ちます。

アジフライは
日本の食卓の定番！
おみそ汁とも相性がいいね

