



今日の給食



6月22日(月)



食材の栄養効果

● キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力を高めたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。また、胃の粘膜を守る成分も含まれ、胃腸を健康に保ちます。

● 春雨

エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、消化吸収がよく、体を動かす力になりまです。また、おなかにやさしく、つるんとした食感で食べやすいのが特徴です。

● ヨーグルト

善玉菌を増やして、おなかの調子を整える働きがあります。カルシウムも豊富で、骨や歯を強くするのを助けてくれます。



今日のこんだて



- 豚肉とキャベツのみそ炒め
- 春雨スープ
- 麦ごはん
- 牛乳
- ヨーグルト

みそ炒めのショウガと
ニンニクでごはんが進みます！
スープの春雨はつるんとして
のどごしがこち良いね！

