



今日の給食



6月26日(金)

食材の栄養効果

● カレー粉

食欲を増進し、消化を助ける働きがあります。また、体を温めてくれる効果も期待できます。

● 豚肉

たんぱく質やビタミンB1が豊富で、疲れをとってエネルギーに変えるのを助けます。体をつくるもとにもなります。

● 麦

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。また、血糖値の上昇をゆるやかにする働きもあります。



今日のこんだて



- ポークカレー
- 麦ごはん
- フルーツ盛り合わせ
- 牛乳

カレーはみんなが
楽しみにしている
大人気メニュー~(^o^)/

