



今日の給食



7月10日(金)



食材の栄養効果

● 魚そうめん

やわらかくて食べやすく、
エネルギーのもとになります。
消化もよく、体を元気に
してくれます。

● 納豆

たんぱく質やカルシウムが豊富で、
骨や歯を丈夫にしてくれます。
おなかの調子を整える働きがあり、
ナットウキナーゼは、血液をサラサラに
してくれる効果が期待されています。

● ごぼう

食物せんいやミネラルが多く、
おなかのそうじをしてくれます。
ポリフェノールには、抗酸化作用があり、
体のさびつきをおさえる働きが
あるといわれています。

今日のこんだて



- ごぼうのみそ炒め
- 魚そうめん汁
- 納豆
- 麦ごはん
- 牛乳

納豆はちょっと
少なめの量で
給食にぴったり！

