

# 給食紹介

令和 5年 6月22日(木)

ごはん 牛乳

鯖の味噌煮 ごまマヨネーズあえ

鶏のつみれ汁

来週からの期末テストに向けて、  
がんばっているみなさんへ、  
給食から「応援メニュー」です。  
よく噛んで、しっかり食べよう。  
給食では、毎日、みなさんの健康  
を応援しています。



## 期末テスト応援メニュー

今日は、来週からの期末テストにみなさんが全力投球できるよう「期末テスト応援メニュー」にしました。まずは、脳の栄養源“ブドウ糖”をしっかりとることです。ブドウ糖補給には、主食のごはんをモリモリ食べることです。また、鯖・鯵・さんまなど背の青い魚に含まれる“DHA”は、脳の働きをよくする働きがあります。「鯖の味噌煮」もしっかり食べましょう。

「ごまマヨネーズあえ」の“ごま”には、抗酸化作用があるので、体の細胞を活性化してくれます。さらに、よくむことで、脳が活性化され、頭の回転がよくなります。脳をフル稼働してもらうためによく噛んでしっかり食べましょう。

毎日の給食では、愛情いっぱい♥みなさんを応援しています。  
がんばれ～