

給食紹介

令和 5年 6月23日(金)

ごはん 牛乳 豚肉の秋間の梅みそかけ グリーンサラダ プリ辛わかめスープ

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が大切です。“ブドウ糖”補給には、主食のごはんをしっかりと食べることです。そこで、ごはんをモリモリ食べられるメニューにしました。

豚肉は、良質のたんぱく質に加え、ビタミンB1・B2や鉄分も含むことから、脳の栄養となる“ブドウ糖”を効率良くエネルギーとして活用できるよう働いてくれます。梅に含まれる“クエン酸”は、殺菌効果がある他に疲労回復、疲れ予防などの働きもあります。今日は、秋間の梅でつくった“梅ジャム”から梅みそソースを作って、豚肉にからめました。『豚肉の秋間の梅みそかけ』は『ごはん』にぴったりです。しっかり食べましょう。『プリ辛わかめスープ』のトウバンジャンに含まれる“カプサイシン”は、食欲増進効果があります。

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。