

給食紹介

令和 5年 7月 4日(火)

とりめし(麦ごはん) 牛乳
ごまマヨネーズあえ
みそ汁 コロコロ黒豆

“とりめし”は、群馬県産鶏ひき肉に、生姜・ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒で味付けした具をごはんに混ぜて作りました。ごはんをしっかり食べられるメニューです。
~しっかり食べよう!!~



ごはんを食べよう



ごはんをしっかり食べていますか。ごはんの残りが多いときがあります。ごはんは**エネルギー**のもとになるだけでなく、体をつくる**たんぱく質**や貧血を予防する**鉄分**も含まれています。おかずばかりを食べていると全体的な栄養が崩れ、ごはんを食べないことが太る原因にもなります。**そして、なにより、脳の栄養“ブドウ糖”を補給するためには、主食である“ごはん”を食べることです。**そのほか、スポーツするためのエネルギー源としても“ごはん”がおすすです。みなさんは、これから、部活動の練習や試合・大会を控えている人も多いと思います。まずは、しっかりとエネルギー補給をする事です。そのために、“ごはん”をしっかり食べましょう。