

給食紹介

令和 5年 7月 14日(金)

麦ごはん ふりかけ 牛乳
鯖の味噌煮
秋間の梅の香りサラダ なめこ汁

「秋間の梅の香りサラダ」
に使用している梅は、秋間
梅林で栽培の梅をかりかり
梅に漬け、細かくきざんだ梅
をサラダに和えました。
梅に含まれる“クエン酸”は、
疲労回復・殺菌作用があり
ます。
疲れを回復したり、食品の腐
敗を防いだりしてくれます。
しっかり食べましょう。



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”**がおすすめです。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。

ごはん&おかずでバランスよく食事をしましょう。