

給食紹介

令和 5年 9月 6日(水)

スタミナサラダうどん(うどん・めんつゆ) 牛乳
野菜のかきあげ ラムネゼリー



サラダうどん

今日の給食は、お皿にうどんを入れ、その上に具をのせ、めんつゆをかけてサラダうどんにして食べてください。暑くて食欲がないときには、うどんやそうめんだけの食事ですませてしまいがちですが、それでは栄養がきちんととれず、夏バテをしてしまう原因になります。今日の給食のように、麺類だけでなく、野菜や肉、魚、乳製品などのたんぱく質を含む食品も一緒に食べるようにしましょう。今日は、スタミナサラダ+うどん『スタミナサラダうどん』です。しっかり食べて、スタミナつけましょう。