

給食紹介

令和 6年 2月 8日(木)

ごはん 牛乳
鯖のみそ煮 白菜の浅漬け
豚汁

今が旬の“白菜”を使用した『白菜の浅漬け』です。

白菜には、カリウムやカルシウムなどのミネラルを含みます。

ビタミンB群やビタミンCも多く含みます。低カロリーで栄養価の高い食品です。給食でもたくさん登場します。



今日も『受験応援メニュー』です。

応援メニュー

高校入試むけて、猛勉強中かと思います。そこで本日の給食でも、脳を活性化して、集中力アップ、記憶力アップできるよう、献立内容を考えてあります。

脳のエネルギー源は『ブドウ糖』です。ブドウ糖を多く含む炭水化物（ごはん・パン・麺類やじゃがいもなどのいも類）で脳の栄養補給をしましょう。さらにビタミンB1やビタミンB2といっしょにとると、効率よく働いてくれます。

『鯖のみそ煮』の“鯖”など背の青い魚は、DHAが豊富！！DHAは、脳の回転をよくしてくれますよ。また、よくかむことで、脳が刺激され、活性化、炭水化物の“ごはん”たっぷり食べられます。

脳は24時間働き続けています。みなさんの実力が十分発揮できるようしっかり食べて、脳へたっぷり栄養補給しましょう。

日頃からしっかり食べて、免疫力を高め、健康管理をしましょう！！

～給食では、みなさんがベストを尽くせるよう♥応援しています。♥～