

# 給食紹介

令和 6年 2月 20日(火)

ごはん 牛乳  
肉じゃが ごまマヨネーズあえ



今日は『受験&期末テスト応援メニュー』です。

## 応援メニュー

今日は『受験・期末テスト応援メニュー』です。

主食である『ごはん(ぶどう糖)』は、脳の栄養源です。ごはんをしっかり食べて脳の栄養“ぶどう糖”を蓄えましょう。『肉じゃが』『ごまマヨネーズあえ』は、ごはんがすすむメニューにしました。『肉じゃが』は、定番の人気メニューです。じゃが芋も、ごはんと同様に5群のなかまです。ブドウ糖(エネルギー源)となる食品です。また、豚肉には、ブドウ糖を効率良くエネルギーに還元してくれる働きビタミンB群を多く含んでいます。つまり『肉じゃが』は、その他に野菜などの食材もたくさん入っているので、たんぱく質・ビタミンB・ビタミンCなどバランス良く含まれます。

とにかく主食である『ごはん』をしっかり食べましょう。

受験当日は、少し余裕を持って食事をして、万全な体調で受験に臨んでください。

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、毎日、みなさんの健康を応援しています。～