

給食紹介

令和 6年 4月 25日(木)

わかめごはん 牛乳
いわしの梅煮
おひたし 豚汁



応援メニュー

今日は、みなさんが全力投球できるよう「応援メニュー」にしました。まずは、脳の栄養源“ブドウ糖”をしっかりとることです。ブドウ糖補給には、主食のごはんをモリモリ食べることで。また、鯖・鰹・いわし・さんまなど背の青い魚に含まれる“DHA”は、脳の働きをよくする働きがあります。「いわしの梅煮」もしっかり食べましょう。

『豚汁』の豚肉はビタミンB₁・B₂ が豊富に含まれます。脳の栄養“ぶどう糖”を効率良くエネルギーに換えてくれます。

「おひたし」の“ごま”には、抗酸化作用があるので、体の細胞を活性化してくれます。さらに、よく噛むことで脳が活性化され、頭の回転がよくなります。

脳をフル稼働してもらうためによく噛んでしっかり食べましょう。

毎日の給食では、愛情いっぱい♥みなさんを応援しています。

がんばれ～