

給食紹介

令和 6年 7月 2日(火)

わかめごはん 牛乳
肉じゃが ごまマヨネーズあえ

『肉じゃが』安中総合学園高等学校で栽培のじゃがいも&たまねぎで調理しました。新じゃがいも&新たまねぎで、ホクホクの『肉じゃが』ができました。旬の食材を味わってください。

地場産メニュー



ごはんを食べよう



ごはんをしっかりと食べていますか。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”をしっかりと食べましょう。

ごはん&おかずで**バランスよく**食事をしましょう。