

給食紹介

令和 7年 6月19日(木)

ごはん 牛乳
鯖の味噌煮 磯あえ
けんちん汁

6月19日は☆食育の日☆

勉強&運動にいろいろと
がんばっているみなさんへ、
給食から“応援メニュー”です。
よく噛んでしっかり食べよう。
給食では、毎日、みなさんの
健康を応援しています。



食えること＝生きること ～ 6月は「食育月間」です！
日々の「食えること」を見直してみませんか？

応援メニュー

今日は、「応援メニュー」です。週末の部活動や来週からの期末テストに皆さんが全力投球できるように、給食からも“食”を通して応援しています。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す。また、鯖・鰹・さんまなど背の青い魚に含まれる“DHA”には、脳の働きをよくする働きがあります。「鯖の味噌煮」もしっかり食べましょう。

『磯あえ』の“磯”とは“のり”のことです。のりなど海藻類には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、たんぱく質、EPA、タウリン、β-カロテンなど含まれます。生活習慣病予防、美肌効果、便秘解消など、様々な健康効果が期待できます。けんちん汁には、具たくさん、かつおとこんぶからじっくりとった“だし”旨味 たっぴりのおいしい一品ができました。味わってください。

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。