

令和4年 4月 26日 (火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・押し麦ご飯
- ・ししゃもフライ

(1人2本

ソースはスプーン約1杯)

- ・肉じゃが
- ・味噌汁



## 今日の栄養メモ

今日の給食はししゃもフライです。ししゃもは頭からまるごと食べることができるので、カルシウムを多くとることができます。カルシウムは、骨や歯を作るほかにも、イライラするのを防いだり、筋肉の働きを正常にたもつ働きもあります。また、ししゃもには貧血を防ぐ鉄分や目の疲れをとってくれるビタミンAなども多く含まれています。小さな魚ですが、栄養がたっぷりです。苦手な人もまずは一口食べてみてくださいね！