

令和4年 11月 1日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・魚の^{むぎ}麦みそ焼き
- ・磯^{いそ}びたし
- ・けんちん汁
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、魚の麦みそ焼きです。鮭にみそや^{おおむぎ}大麦で作ったタレをぬり^こ込んで焼き上げました。大麦には「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。^{しょくもつ}食物せんいは、私たちの^{なか}お腹の中をきれいにそうじしてくれる栄養素です。皆さんは給食で1回の給食で6.5g以上の食物せんいを^と摂るのが目標とされていますが、この目標に近づけるためには、野菜、豆、じゃがいも、さつまいもこんにゃくなどをたくさん食べなくてはなりません。それでも食物せんいの量が足りていないので、麦の力も借りているんですよ。