令和５月年　４　月　１８　日（　火　）

今日の南中給食

<u>メニュー</u>

- じゃこ入りご飯
- 竹輪の磯辺揚げ
- 大豆もやしのナムル
- 中華スープ
- 牛乳

今日の栄養メモ

給食に、多く登場する、「ちりめんじゃこ」や「しらす」のような小魚類。苦手な人も多いかもしれません。

小魚類には、豊富なカルシウムと、カルシウムを骨に形成する時に必要なビタミンＤやタンパク質も多く含まれます。かみごたえもあるので、歯と口の健康にも役立ちます。成長期の皆さんにとっては、完璧なスーパー食材。よくかんで、しっかり食べてくださいね。