令和５年　９　月　１１　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯
- 親子煮（手袋２枚）
- 切り干し大根のごま和え（ぎざお玉）
- かぼちゃのみそ汁（お玉）
- 牛乳

注意!!　かならず読むこと!!

親子煮のアルミカップは重ねてバットに入れて返してください!!　残したら、中身は別にバットにもどし、カップとは別にしてください。

今日の栄養メモ

今日の給食は高野豆腐入り親子煮です。高野豆腐、卵、鶏肉が使われていますが、成長期に必要なタンパク質やミネラルがしっかりとれます。

味噌汁は夏に収穫されたかぼちゃの味噌汁です。かぼちゃの黄色はカロテンという色素によるもので、これは体内に入ると、ビタミンAに変わります。ビタミンAは、目や皮ふの粘膜を健康に保ったり、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。かぼちゃには、たくさん含まれるので、しっかり食べてくださいね。