令和６年　２　月　２０　日（　火　）

今日の南中給食

ねんせいおうえんこんだて
3年生応援献立

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- とん勝つ【２枚】(はさみ)
  ソース（スプーン）
- コールスローサラダ
  （ぎざお玉）
- 吉野汁(お玉)
- 牛 乳

とんかつソースは別だしにしました。好みでそれぞれかけてください。スプーン一杯分くらいが目安です。

今日の栄養メモ

今日は、3年生応援の思いをこめて、「とん勝つ」の献立です。

「かつ」には豚ヒレ肉を使っています。豚肉にはビタミンＢ１が多く含まれ、 エネルギーをつくる働きを助けるので、明日に備えてエネルギーをしっかりチャージしましょう。ただ、とんかつはあまり消化がよくありません。しっかりよくかんで食べて下さい。

今日の夜ご飯と明日の朝食は、消化の良い物を食べるようにしましょう。特に朝は、脳のエネルギーとなるご飯やパンなどの糖質をしっかりとり、体を温める卵や乳製品などのタンパク質も忘れずにとるようにしてくださいね。健闘を祈ります。