

令和6年 7 月 16日 (火)



今日の南中給食



メニュー

- ^{はん}ご飯
- ^{ふたにく}豚肉と^{あつあ}厚揚げ^{いた}炒め物^{もの}
- (小お玉)
- ^{あお}青のり^{あお}ポテト (ぎざお玉)
- ^{ちゅうかう}中華風^{ちゅうかう}コーンスープ
- (大お玉)
- ^{ぎゅうにゅう}牛乳



厚揚げ炒め物は**大皿**にポテトと盛り合わせです。
厚揚げ炒め物は**小さい方のお玉に一杯ちよつと**を目
安にして下さい。

今日の栄養メモ

今日は中華風の厚揚げと豚肉の炒め物です。味噌と豆板醬で、
ご飯が進みます。厚揚げは豆腐をあげたものですが、タンパク質
やカルシウム、食物繊維などがしっかりとれます。

今日は、パラリンピアンの高橋選手の講演がありましたね。

アスリートは、ふだんから食生活を厳しく管理し、大会当日に
最善のコンディションになるように食事をコントロールしています。

食事は、アスリートだけでなく、私たちがよりよい生活を送る

ための基本です。好き嫌いせずバランス良く食べるようにしましょう。