

令和7年6月17日（火）の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・白身魚のフライ
- ・肉野菜炒め
- ・さつまい
- ・牛乳



朝ごはんは、脳と体とおなかの目覚ましスイッチです。体調や生活リズムを整える大切な役割をします。

朝ごはんを食べると、脳(のう)にエネルギーが送られ、頭がスッキリ働くスイッチが入ります。

寝ている間、体温が下がります。朝ごはんを食べると体をポカポカにしてくれます。

腸には、いらないものを体の外に出す働きがあり、朝ごはんがこのスイッチを入れてくれます。

令和7年6月18日（水）の給食



☆献立名

- ・スパゲッティミートソース
- ・カラフルサラダ
- ・アセロラミルクゼリー
- ・牛乳



今日は地元の平根ファームさんのアスパラガスがサラダに入っています。

アスパラガスには、疲れをとって、体の調子をよくする栄養素が多くふくまれています。

給食に届けてくれた平根ファームさんに感謝しておいしくいただきました。

子どもたちの大好きなミートソーススパゲッティ。

実は、給食のミートソースにはこまかくきざんだ大豆が入っています。