

School Lunch News

2025.5.16

今日の献立

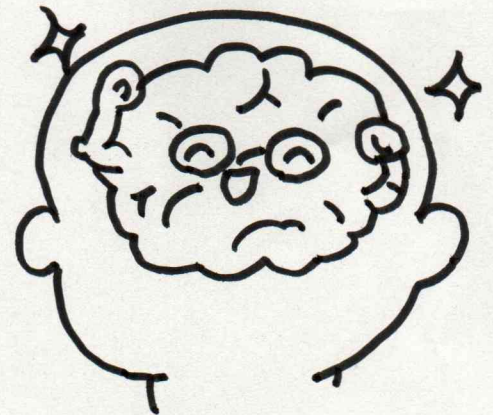
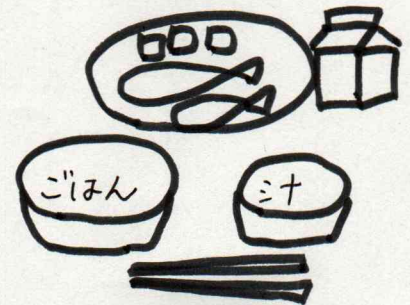
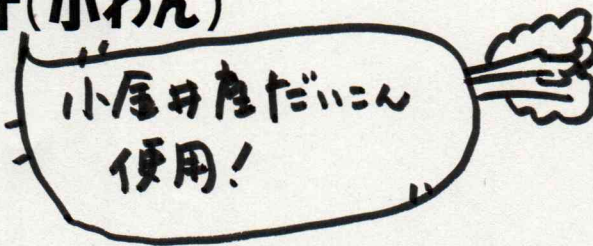
七こく米いご飯(大わん内ピンク)

ししゃものカレーあげ(大皿)

こぶき芋(大皿)

野菜汁(小わん)

牛乳



給食室より

給食食ではよく、お米に麦などの雑穀(ざっこく)が使われることがあります。食感が変わるので、気になる人もいるかもしれませんが、雑穀にはお米では取れないビタミンやミネラルが多く含まれています。そして、腸内環境を整えてくれる食物せんいもたっぷりです!

雑穀はかみごたえもあるので、よくかむことで、脳が刺激され、脳が活性化されます。今日は丸ごと食べるししゃもと一緒に、よくかんで、頭をスッキリさせましょう!