

School Lunch News

2026.3.2

今日の献立

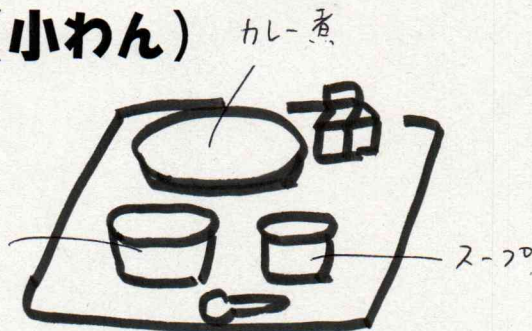
麦ご飯（大わん内ピンク）

● 豆腐のカレー煮（大皿）

ワンタンスープ（小わん）

牛乳

給食室より



今日の給食は「麦ごはん」です。麦ごはんは、白いごはんに大麦を混ぜて炊いたものです。少しぷちぷちとした食感があるのが特徴です。

大麦には食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。また、よくかんで食べることで、消化を助けたり、食べすぎを防いだりする効果もあります。

ごはんは、勉強や部活動がんばるみなさんの大切なエネルギー源です。いつもの白いごはんとの違いを感じながら、よくかんで味わって食べましょう。