

## 9月13日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・しらたき麺のスープ
- ・ツナそぼろ丼
- ・ほうれん草の中華和え



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳	米 (宇佐市産)	人参 (北海道産)
豚肉	油	玉ねぎ (北海道産)
わかめ	砂糖	こんにやく
ツナ		ねぎ (宇佐市産)
		乾し椎茸 (宇佐市産)
		コーン
		枝豆
		ほうれん草 (熊本県産)
		もやし (中津市産)

### ぱくぱくだよい

ほうれん草に多く入っている栄養素といえば「鉄分」です。鉄は、血液の中の成分でもあり、酸素を体中に運ぶというとても大切な役割があります。ですから、鉄が不足すると、「疲れやすい」「息切れがする」「集中力が低下する」などの症状が見られます。特にスポーツをがんばっている人や女子は、しっかり食べてくださいね。