

10月30日の給食メニュー

ご飯 かぼちゃ挽肉フライ オニオンマッシュルームスープ 牛乳



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(大分県産) 豚肉 ベーコン	米(宇佐産) 油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ(大分県産) マッシュルーム 椎茸(大分県産) エリンギ(熊本県産) コーン

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

かぼちゃに多く入っているビタミンAは、目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗いところで目がみえにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしてしまいます。ビタミンAはほかにも、人参やほうれん草、うなぎやレバーなどに多く入っています。

