

かみかみ給食の日

10月9日の給食メニュー

コッペパン 宇佐からあげ(2個) 秋のポトフ

ブルーベリージャム 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) 鶏肉(宮崎県産) 豚肉(九州産) ベーコン	コッペパン 油 米粉(大分県産) 砂糖 デンプン 里芋(大分県産) ジャム	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ゴボウ(九州産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日は「かみかみ給食」の日です。秋のポトフには、大きめに切ったごぼうが入っています、よくかんで食べましょう。
また、10月10日は「目の愛護デー」です。
ブルーベリーの青紫色はアントシアニンという色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

