

## 10月22日の給食メニュー

### ご飯 サンマのみぞれ煮 なめらかワンタンスープ 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) サンマ 豚肉	米(宇佐産) 胡麻油 ワンタン	大根 ほうれん草(宮崎県産) 人参 玉ねぎ ニラ(大分県産) 椎茸(大分県産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？  
私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、  
朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。  
朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが補給さ  
れて、1日を元気に活動するための準備が整います。

