

5月21日の給食メニュー

ご飯 ささみのレモン風味 ABCスープ 牛乳



エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
米(宇佐産) でんぷん マカロニ 油 砂糖	牛乳(大分県産) ささみ(宮崎県産) ソーセージ	レモン 玉ねぎ(宇佐産) 人参(熊本県産) キャベツ(宇佐産) アスパラガス

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



ABC スープにはアルファベットの形をした小さなマカロニが入っています。マカロニなどのパスタ、ごはん、パン、麺類は主に糖質を含む食品です。糖質が足りなくなるときの困るのは脳みそ。脳みそのエネルギー源のほとんどは糖質なので、足りなくなると頭がぼーっとして勉強に集中できなくなってしまいます。しっかり食べましょう！

