

# 1月14日の給食メニュー

ご飯 春巻き わかめスープ 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)<br>かまぼこ<br>ワカメ | 米(宇佐産)<br>油<br>ごま油<br>春巻き<br>春雨<br>胡麻 | 人参(熊本県産)<br>玉ねぎ<br>エノキダケ(福岡県産)<br>ネギ(宇佐産) |



## ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ワカメは食物繊維が多く、お腹のそうじをしてくれます。  
 ワカメをはじめとした海藻はカルシウムなどのミネラルも多く、  
 骨を丈夫にするはたらきもあります。  
 ワカメの茎の芯の部分は「茎わかめ」、根元の部分は「メカブ」  
 といいます。

