

2月19日の給食メニュー

ご飯 春雨サラダ ハヤシライス 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 豚肉(佐賀県産)	米(宇佐産) 春雨 ドレッシング	人参(熊本県産) キュウリ(宇佐産) シメジ(福岡県産) 玉ねぎ マッシュルーム トマト

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

人参に含まれるβカロテンは目にとても良いと言われています。
急に暗いところに入ると、物が見えなくなります。でも、しばらくすると暗闇に目が慣れて見えるようになります。この時にβカロテンが体の中に入って変わった「ビタミンA」が使われます。