

## 2月8日の給食メニュー

少なめ梅混ぜワカメご飯 れんこんチップス うどん 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) ワカメ 鶏肉(宮崎県産)	米(宇佐産) 砂糖 油 うどん(宇佐産)	人参(熊本県産) 梅 レンコン(佐賀県産) 玉ねぎ ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産)




**☆ 栄養士のひとくちコメント ☆**

れんこんのビタミンCは、メラニン色素の生成を防ぎ、シミやそばかすを予防します。野菜にはめずらしく含まれるビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>は、ニキビや肌荒れ、口内炎、目の充血に効果があります。おなかのそうじをしてくれる食物繊維も豊富です。


