

カミカミ給食

2月3日の給食メニュー

ご飯 ゴボウとキノコのかりかりソテー もちもちスープ 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) ベーコン 豚肉(福岡県産) 餅(紅白)	米(宇佐産) オリーブ油 マロニー	人参(熊本県産) ゴボウ(大分県産) シメジ(福岡県産) エリンギ(福岡県産) 玉ねぎ 白ねぎ(宇佐産)



☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



塩は昔から、料理に欠かすことのできない調味料です。
汗をかいたときなども塩分をとることをすすめられるように、
私たちの体にとってなくてはならないものでもあります。
しかし、塩分を必要以上にとりすぎると、血液の流れが悪く
なり、生活習慣病の1つである「高血圧」につながりやす
くなります。
食事をするときには、味の濃いものばかり食べないように
心がけましょう。

