

## 5月6日の給食メニュー

### 少なめご飯 キュウリのゆかり和え ジャガイモのそぼろ煮 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) ごま じゃがいも(鹿児島県産) 砂糖	牛乳(大分県産) 鶏肉(宮崎県産) 大豆 厚揚げ さつま揚げ	きゅうり(宇佐産) しそ 人参(熊本県産) 玉ねぎ こんにゃく 枝豆

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは風邪などのウイルスから体を守ってくれる一方で、洗ったり、炒めたりするだけで壊れてしまうという弱点があります。しかしジャガイモのビタミンCは、でんぷんが守ってくれているため、壊れにくいという特徴があります。

