

5月26日の給食メニュー

ご飯 春巻き 中華スープ 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) 春雨 春巻き 油 ゴマ油 | 牛乳(大分県産) 豚肉(佐賀県産) かまぼこ | 人参(熊本県産) 玉ねぎ(宇佐産) ほうれん草 コーン |

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



ほうれん草の根っこに近いピンク色の部分はマグネシウムが特に多く含まれています。マグネシウムは骨を作る材料になります。それに、カルシウムといっしょになって筋肉の動きをなめらかにしてくれます。不足すると筋肉痛になったり、筋肉がけいれんしたりするのでスポーツが好きな子はたくさんとりましょう。

