

6月14日の給食メニュー

ご飯 クールフルーツ白玉 ハヤシライス 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) 白玉もち アセロラジュレ	牛乳(大分県産) 豚肉(九州産)	にんにく しめじ(福岡県産) 玉ねぎ(宇佐産) 人参(長崎県産) マッシュルーム みかん パインアップル 黄桃 りんご トマト

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



みかんやパインアップルなどの果物は、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCには、風邪にかかりにくくしたり、疲れをとったりする働きがあります。果物には糖分もたくさん入っているので、おやつやデザートとして食べるのもよいです。

