

1月13日の給食メニュー

ご飯 春巻き わかめスープ 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) かまぼこ ワカメ	米(宇佐産) 油 ごま油 春巻き 春雨 胡麻	人参(熊本県産) 玉ねぎ エノキダケ(福岡県産) ネギ(宇佐産)



☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

ワカメは食物繊維が多く、お腹のそうじをしてくれます。
ワカメをはじめとした海藻はカルシウムなどのミネラルも多く、
骨を丈夫にするはたらきもあります。
ワカメの茎の芯の部分は「茎わかめ」、根元の部分は「メカブ」
といいます。

