

## 1月21日の給食メニュー

### ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 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) 鶏肉(九州産) ソーセージ	米(宇佐産) 砂糖 ジャガイモ オリーブ油	人参(熊本県産) 玉ねぎ ブロッコリー トマト 大根(豊後高田市産) 白菜(宇佐産) パセリ



### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

朝目覚めたときの脳はエネルギー不足の状態です。  
エネルギーを補給して目覚めのスイッチを入れるのが朝ごはん。  
特に脳のエネルギー源となるのはご飯やパンなどに含まれる炭水化物のなかの「ブドウ糖」だけです。  
朝ごはんでは、必ず食べるようにしましょう。

