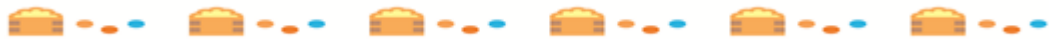


2月9日の給食メニュー

少なめ梅混ぜワカメご飯 れんこんチップス うどん 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) ワカメ 鶏肉(宮崎県産)	米(宇佐産) 砂糖 油 うどん(宇佐産)	人参(熊本県産) 梅 レンコン(佐賀県産) 玉ねぎ ネギ(宇佐産) 椎茸(大分県産)



☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

れんこんのビタミンCは、メラニン色素の生成を防ぎ、シミやそばかすを予防します。野菜にはめずらしく含まれるビタミンB₁、B₂は、ニキビや肌荒れ、口内炎、目の充血に効果があります。おなかのそうじしてくれる食物繊維も豊富です。

