

4月28日の給食メニュー

ご飯 花野菜サラダ 肉豆腐 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) ドレッシング 砂糖 マロニー	牛乳(大分県産) ハム 豆腐 豚肉(大分県産)	人参(熊本県産) 玉ねぎ(佐賀県産) ブロッコリー 白ねぎ(宇佐産) カリフラワー コーン しめじ(福岡産) こんにゃく

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

毎日を健康に過ごすためには、適切な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。なかでも十分な睡眠は、心と体の疲れをとり、翌日元気に過ごせるようにするだけでなく、病気に対する抵抗力も高めてくれます。また、体の成長もうながしてくれるので、成長期でもあるこの時期は、しっかり睡眠をとることがとても大切です。