

5月20日の給食メニュー

ご飯 ニラ豚炒め わかめスープ 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) 砂糖 春雨 ゴマ油 ごま でんぷん	牛乳(大分県産) 豚肉(佐賀県産) かまぼこ わかめ	玉ねぎ(宇佐産) キャベツ(宇佐産) ニラ(大分県産) 人参(熊本県産) ねぎ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆



わかめなどの海藻にはヨウ素という栄養素が含まれています。ヨウ素は甲状腺ホルモンの材料となります。甲状腺ホルモンはエネルギーづくりを手伝ったり、美しい髪を育てたり、体温を上げたりと体を元気にしてくれます。みんなの身長が伸びるのも、影でヨウ素がサポートしてくれているからなのです。

