

献立ひとくちメモ

2月18日(金)



リクエスト給食のお話です。

今日は最後の2年生のリクエスト給食が登場します。来月は1年生のリクエスト給食が登場するので楽しみにしてください。

唐揚げ料理が特に人気でした。鶏肉は一つ一つしっかり味を染み込ませて油でカリッと揚げました。給食室が手作りしたネギソースをたっぷりかけて食べてみてください。

シャキシャキサラダは切り干し大根が入っているので、歯やあごをきたえることができます。また、食物繊維が豊富なので、便秘や生活習慣病を予防する効果もあります。

みそ汁に入っている玉ねぎは疲労回復や血液の循環をよくしてくれ、免疫力を高めます。油揚げはカルシウムが豊富で、歯や骨を丈夫にします。