

献立ひとくちメモ

9月2日(水)



今日から2学期の給食がスタートします。夏休み中は『早寝・早起き・朝ごはん』を守れましたか？規則

正しい食生活をするには、1日3食きちんとすることが大切です。特に『朝ごはん』はとても重要で、すぐに頭や体を動かすためのエネルギー源になります。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を、これからも心がけましょう。

最初の給食は、旬のトマトをたっぷり使った「トマトカレー」



です。トマトには、リコピン（色素成分）が多く含まれています。リコピンは強い抗酸化作用をもっているのです、老化予防や美肌に効果があります。