

献立ひとくちメモ

10月17日(土)



皆さん、合唱コンクール
お疲れさまでした。練習
した成果を出し切ることが
できたでしょうか。



今日の給食は、調理員
さんが朝からじっくり
煮込んでくれた、トマトたっぷりの
ハヤシライスです。

トマトなどの緑黄色野菜にはビタミン
Aが、サラダの淡色野菜や果物には
ビタミンCが多く含まれています。
おなじみのこれらの栄養素は、のどの
粘膜の健康を保つ力もあります。しっか
り食べて、内側からも体を整えましょう。