

5月9日（木）

きょう きゅうしょく
今日の給食は、ごはん さばのごまグリル

こまつな いも しる ぎゅうにゅう
小松菜のおひたし さつまいもとキャベツのみそ汁 牛乳です。

からだ ちょうし ととの ほうふ はい
ごまは体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが豊富に入っています。また、疲労回復に効果がある「セサミン」が摂れるので大人は1日
ひろうかいふく こうか と おとな にち
におお こ おお めやす た よ
に大さじ2はい、子どもは大さじ1はいを目安に食べると良いでしょう。

さかな ほね の こ き つ た
魚には骨があります。飲み込まないように気を付けて食べましょう。