

1 月 16 日



今日の給食は ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのグリーンサラダ 生揚げと水菜のスープ 牛乳です。

鶏肉には、筋肉を作るたんぱく質やエネルギーの代謝に役に立つビタミンB群がたくさん含まれています。

ブロッコリーや水菜にはカルシウムや食物繊維や鉄分が豊富で身体の調子を整えてくれます。

寒い季節を元気に乗り切るために、野菜もしっかり食べて今日も完食を目指しましょう。

