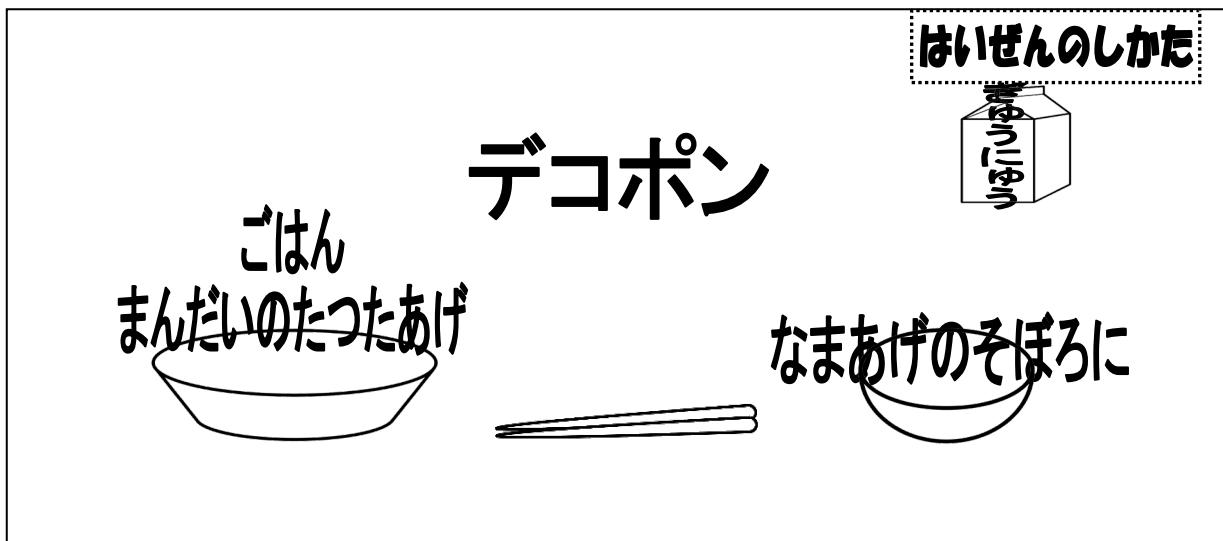


ランチタイム！

4月 15日 (火)

きょう
今日の 給食

- ・ごはん
- ・万鰯の竜田揚げ
- ・生揚げのそぼろ煮
- ・デコポン
- ・牛乳



生揚げは豆腐を厚めに切って、油で揚げたものです。

油揚げとは違い、中身が豆腐の状態を保つように、十分には揚げないため、生揚げと呼ばれます。食物繊維が多くおなかの調子を整えてくれます。また、成長期に必要な鉄分やたんぱく質も多く入っています。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。好き嫌いせず、よく噛んで食べましょう。