

ランチタイム！

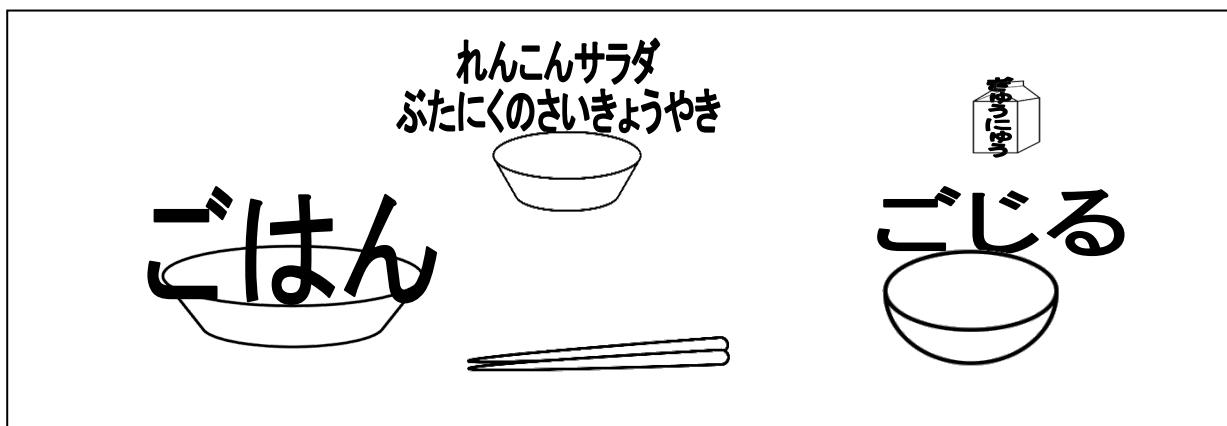
5月 9日（金）

きょう きゅうしょく
今日の給食

- ・ごはん
- ・れんこん サラダ
- ・ぎゅうにゅう 牛乳

- ・豚肉 西京焼き
- ・ごじる

はいぜんのしかた



今日は日本各地の郷土料理となっている「呉汁」です。呉汁はすりつぶした大豆をみそ汁に入れたりました。大豆には、体を元気に動かすはたらきをするビタミンBと、おなかの調子を整える食物繊維が多く入っています。また「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が多いので体をつくるもとになる働きをします。