

ランチタイム！

5月 12日（月） きょう きゅうしょく
今日の給食

- ・ごはん
- ・納豆 あえ なっとう あえ
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・いかのかりんあげ いかのかりんあげ
- ・大根の味噌汁 だいこんみそしる

はいせんのしかた



「納豆」はゆでた大豆を納豆菌で発酵させたものです。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せんい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。

納豆には骨を作る働きを助けるビタミンKも含まれています。納豆あえには、シラスやほうれん草なども混ぜてあり栄養満点です。よく噛んで食べましょう。