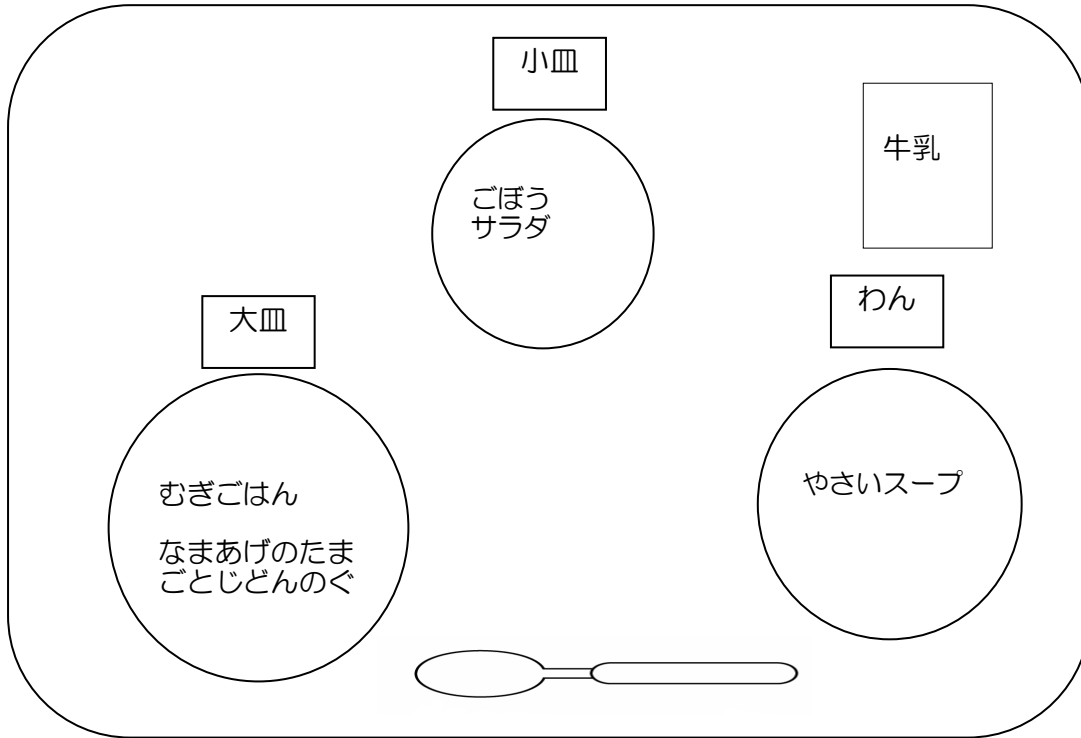


令和6年10月3日（木）

きゅうしょく
給食ひとくちメモ

【今日のもりつけ】



【今日のこんだて】

むぎ ごはん・牛乳・生揚げの卵とじ丼の具・ごぼうサラダ・野菜スープ

きょう 今日のサラダはごぼうをたっぷり入れました。

ごぼうには「食物繊維」という栄養がたっぷり入っています。

「食物繊維」にはおなかの中をきれいにする働きがあります。

お腹の中をきれいに保つことは、健康な体には欠かせません。

かみ応えのある野菜なので、しっかりかむことを意識して

食べましょう。