

こんにちは、給食委員会です。

1月10日(金) 今日の献立は

ごはん、やきにくどん、ユールスローサラダ、
バナナ、牛乳

今日のおすすめは やきにくどん です。

やきにくどんは、全部で7種類の野菜が
入っています。その中のキャベツには、
食物せんいが豊富に含まれてい
ます。他にも、にんじんには、ビタミンA、
カロテン、ピーマンには、ビタミンCが
たっぷり含まれています。ビタミンCは、
ストレスやかぜなどの病気に対する抵
抗力を強める働きがあります。

すききらいせす、感謝して食べましょう。