



8月27日(水) ごはん 牛乳 やき肉 もやしのごまずあえ ちゅうかスープ アセロラゼリー

夏休み明けの最初の給食は、ぶた肉を使用した「やき肉」です。ぶた肉には、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれ、ごはんなどに含まれる糖質の分解を助けてくれる働きがあります。夏の弱った体を元気にして、活動するためにも、豚肉をしっかり食べましょう。