



平成29年9月1日（金）

ぎゅうにゅう  
牛乳

マールボー井 どんぶり

ちゅうか  
中華あえ

アイスヨーグルト



みなさん、今日から2学期の給食が始まります。

給食をしっかり食べて、まだまだ暑い夏を乗り切りましょう。

今日の給食は、「豚肉」「とうふ」をつかったマールボー井です。

豚肉には、からだの疲れをとる「ビタミンB1」がたくさん含まれています。

ジュースやお菓子などの甘いものをとりすぎると、「ビタミンB1」は減ってしまいます。

また、汗をかくといっしょに流れ出てしまい、体にためておくことができないので毎日しっかりとしましょう。

「ビタミンB1」は緑の野菜、ウナギや納豆、とうふ、牛乳、ゴマなどにもたくさん含まれていますよ。

冷たいデザート「アイスヨーグルト」は、最後のお楽しみにね！