



給食ニュース

令和6年6月17日(月)

ナッツサラダ

きょう 今日^{きょう}は、ナッツ^{しょっかん}の食感がおいしい「ナッツサラダ」です。ナッツは、アーモンドとカシューナッツがはいっています。血管^{けっかん}を強くしてくれるアーモンドと、鉄分^{てつぶん}や亜鉛^{あえん}・銅^{どう}を多く含むカシューナッツは貧血^{ひんけつ}予防^{よぼう}になります。夏^{なつ}は、たくさん汗^{あせ}をかき、貧血^{ひんけつ}になりやすいです。元気^{げんき}に過ご^すせるようナッツもしっかり食^たべましょう。

今日の献立



マヨポテトースト

マカロニスープ

ナッツサラダ



いと口目は野菜から。