



* 今週の給食!



3/13(月)

えび

高タンパクで低脂肪、糖質はゼロ!

- タウリン**...血中のコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病を予防
- DHA(ドコサヘキサエン酸)**...血液をサラサラにし、頭の働きを良くする
- EPA(エイコサペンタエン酸)**...心臓や脳血管、脳梗塞と血栓症に効果がある。
- 亜鉛**...味覚障害を予防する
- カルシウム**...骨粗鬆症予防
- キチン質**...便秘や冷え性に効果

3/14(火)

大豆 たんぱく質が豊富! 栄養満点!

えだまめ だいず

成長した大豆

3/15(水)

全国郷土料理 (三重県)

- わかめごはん**...伊勢などでたくさんとれます
- いわしの煮付け**...「いわし」がよくとれ、年中食べられています。
- 僧兵汁**...お寺のお坊さんが織田信長に攻められたときに武器をとり寺を守りました。戦うために力をつけるために食べられた汁物です。
- ちゃつ**...仏事に使われる木の皿の名称です。いつしか、海・山・陸の食材を酢と砂糖味付けした料理が「ちゃつ」と呼ばれるようになりました。

三重県の郷土料理を味わいましょう。

3/16(木)

小学校6年生お祝い献立

今日で6年生は最後の給食です。6年間の給食を思い出し、クラスの仲間と共に楽しい給食時間を過ごしてください。中学校へ行っても、好き嫌いせず何でも食べ、そしてしっかり運動をして健康な体を作ってください。

ご卒業
おめでとうございます

3/17(金)

