

10月14日（木）

「今日の給食」

今日の給食は

高野めし

いかのかりんと揚げ

ごま和え

きのこ汁

牛乳 です。



今日はきのこたっぷりの「きのこ汁」です。

しめじ、干しいたけ、まいたけが入っており、これらのうまみとさば節のだしがよく合っていました。

きのこ類に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。成長期の今、積極的に食事に取り入れたいですね。