

もぐもぐニュース

おたまで1杯

10月1日の給食

げんまい
・玄米ごはん

あつ あ ぶたにく み そ いた
・厚揚げと豚肉の味噌炒め

・さつまいもときのこのけんちん汁

・牛乳

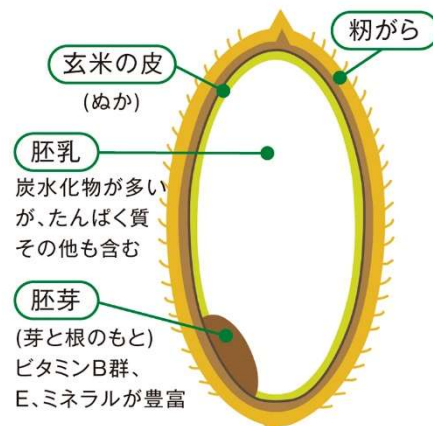


深いおたまで1杯



☆玄米について

玄米は、^{もみ} 粃がらだけを^{のぞ} 除いたお米です。エネルギー^{ひつよう} を作るために必要なビタミンB1や、おなかの調子^{ちょうし} を^{しよくもつせんい} 整える食物繊維など、^{はくまい} 白米よりもビタミンやミネラルが^{ほうふ} 豊富です。今日は白米に玄米を^ま 混ぜて炊きました。よくかんで食^た べましょう！



栄養教諭：鷹取