

23日までは、2年生が理科で考えた消化&吸収献立です！

もぐもぐニュース

12月17日の給食

- おろしソースのメバルの^{たつたあ}竜田揚げ丼
- わかめスープ
- つぶつぶオレンジゼリー



•牛乳

おろしソースはレードルで1/3杯

深いおたまで1杯



☆魚の竜田揚げについて

魚には、食事からとらなくてはいけない必須アミノ酸が多く含まれています。また、竜田揚げのソースの大根には、だ液と同じ消化酵素を含みます。よく噛んで食べることで、消化液の分泌が促進され、消化しやすくする効果があります。さらに、満足感が増す効果もあるので、よく噛んであじわって食べましょう！

2年B組魚の竜田揚げ丼献立作成班 & 栄養教諭鷹取