



いと口目は野菜から

給食ニュース

令和7年5月26日(月)

今日の献立



きょう
今日のサラダは、ごまがたっぷり
はい
入ったドレッシングです。ゴマ
えいようそ
の栄養素「ゴマリグナン」は、細胞
さいぼう
の老化を抑える効果があるので、
ろうか おさ こうか
肌や皮ふの健康を保ちます。また、
はだ ひ けんこう たも
ビタミンEやカルシウムも多いの
イー おお
で、髪の毛をツヤツヤにしたり、
かみ け
ほね は しょうぶ
骨や歯を丈夫にしてくれます。

主食 カレーナン
汁物 エビとトマトとうにゅうスープ
副菜 ごまドレッシングサラダ