

6月8日(金)

本日の給食メニュー

・麦ご飯



・揚げ出し豆腐



・かぼちやのそばろ煮、

・みそ汁

・牛乳



☆ かぼちやについて ☆

かぼちやは野菜の中でも特に栄養のある食べ物です。

かぼちやの黄色は“カロテン”という色素で、体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAは目を元気にしたり、のどや鼻など空気の通り道を丈夫にして、風邪などのバイ菌が入ってくるのを防ぎます。今日は頑張れよ！◎



☆ かぼちゃについて ☆

かぼちゃは野菜の中でも特に栄養のある食べ物です。

かぼちゃの黄色は「カロテン」という色素で、体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAは目を元気にしたり、のどや鼻など空気の通り道を丈夫にして、風邪などのバイ菌が入ってくるのを防ぎます。今日も頑張ろう😊