

4月 19日 (金)

今日の給食

お皿の位置に注意しよう！



★今日の食材の産地★

食材名

タマ
玉ねぎ
ニンジン
人参
ピーマン
トマト
鶏肉
じゃが芋
キャベツ

産地名

北海道
徳島
茨城
宮崎
北海道
愛知

今日の給食は、ピザトースト、マカロニポトフ、フルーツヨーグルトです。

ヨーグルトには、おなかの調子を良くしたり、お肌を綺麗にする効果があります。ヨーグルトに入っているタンパク質は、牛乳よりも細かくなっているので、体に吸収される割合も多くなっています。ただ、ヨーグルトは胃のなかを通る時に消化液の影響を受けやすいので、食事の最初に食べるよりも、最後に食べることで吸収がさらに良くなります。今日のフルーツヨーグルトも給食の最後に食べてみてくださいね。