



今日の給食



- 牛乳
- ポテトのグラタン
- ツナとコーンのピラフ
- ミネストローネ

先週の温かさとは一変し、今日は寒く感じている人もいないのでしょうか？寒い日は、朝ごはんを食べると体温が上がって体がぽかぽかします。とくに、たんぱく質は、体のなかで熱をつくるので、パンやご飯だけでなく肉、魚、卵などのおかずもしっかり食べるといいですね。