



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- キムムッチ
- 厚揚げと豚肉のみそ炒め
- わかめスープ

わかめには、体の代謝を活発にして髪の毛や爪の健康を守る栄養がたくさん含まれています。今日はスープにしましたが、酢と合わせるとさらに効果が高まるため、酢の物で食べるのもおすすめです。