



今日の給食



- 牛乳
- 鶏ごぼうピラフ
- ABCスープ
- チョコスコーン

甘いものは疲れたときなどに食べると気持ちをリラックスさせることができますが、食べすぎには注意が必要です。量や時間を決めて食べるようにしましょう。1日200キロカロリーぐらいまでが目安です。今日のスコーンがちょうどそのぐらいです。