



今日の給食



- 牛乳
- 豚キムチ丼
- わかめと春雨のスープ
- ミックスフルーツ

新学期がはじまって2週間がたちました。新しい環境や気温の変化でつかれたなあと感じている人もいるかもしれません。豚肉に多く含まれるビタミンB1という栄養は、体のつかれをとるのをたすけてくれます。つかれがでやすいこの時期に、しっかり食べて、休みの日はゆっくり休んでくださいね。