



今日の給食



- 牛乳
- ハヤシライス
- わかめとじゃこのサラダ
- ストロベリーヨーグルト

定期考査1日目おつかれさまでした。
チーズやヨーグルトは、乳酸菌をふくむ発酵食品です。腸の中のよい菌を増やし、悪い菌が増えるのをおさえます。腸をきれいに保つと、脳のストレスをやわらげたり全身の健康にもつながりますよ。