



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- 厚揚げと豚肉のみそ炒め
- 海のお野菜スープ

今日は、1年生の貧血検査がありました。成長期のみなさんは、体の成長にともない、鉄の不足による貧血に注意が必要です。貧血予防には、鉄とたんぱく質を多く含む食品である肉や魚、卵、大豆などを毎食しっかり食べましょう。