

# 今日の給食



- 牛乳
- みそラーメン
- シャキシャキサラダ
- バナナ

バナナは、効率よくエネルギーを補給でき、皮をむいてすぐに食べることができます。時間がない朝や小腹がすいた時の間食、運動の前にもおすすめです。シュガースポットといわれる茶色い斑点がでてきたら、食べごろです。