



こんだて

献立:コーンライス・タンドリーチキン・アスパラとベーコンの炒め物・
いたものはくさい
白菜とかぶのスープ・牛乳
ぎゅうにゅう

PDF 版給食メモ→



アスパラのパワー

きょう きゅうしょく で
今日の給食に出ているアスパラガスには「アスパラギン酸」と
えいようそ
いう栄養素がふくまれています。アスパラギン酸は、からだの中で
う だ てだす
エネルギーを生み出す手助けをします。また、からだの疲れをとっ
つか
てくれるはたらきも期待されていて、栄養ドリンクの
きたい
成分にもなっているんですよ。
せいぶん

ひと おお おも
つかれがたまっている人も多いと思うので、
た げんき だ
アスパラを食べて元気を出しましょう！

