

給食速報

2月26日(水)

献立

- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・生揚げと里芋のごまみそ煮
- ・こまつなサラダ
- ・はっさく



今日の果物のはっさくは、今が旬の食材です。

かんきつ系に豊富なビタミンCをはじめ、アスパラギン酸やクエン酸などが含まれています。

風邪の予防や疲れの回復の効果を持っています。

風邪がはやる季節です。手洗いうがいはもちろんのこと、ビタミンをしっかりとって体の中からも風邪予防をしましょう。