

10月8日（火） 本日の給食

パスタボンゴレ、コロコロサラダ、沖縄パイゼリー、牛乳



「ボンゴレ」は、あさりなどの二枚貝を使ったイタリアのパスタ料理です。給食ではあさりを使っています。

あさりには、鉄、カルシウム、亜鉛などのミネラルがたっぷりと入っています。また、ビタミンB12は貝類の中でトップクラスの含有量です。鉄やビタミンB12が不足すると、貧血や疲労がたまりやすくなります。元気に過ごせるように、しっかり給食を食べてくださいね！

