

# 10月15日（水）の給食

- 牛乳
- ハヤシライス
- もやしの胡麻サラダ



最近では食品価格の高騰が続いていますが…そんな中で「もやし」は安価で比較的価格が安定しているので、食料の高騰に苦労している学校給食では大変ありがたい存在です。安価であってもその栄養価は侮りがたく、ビタミンB1・B2・C、カリウム、食物繊維が豊富で免疫力向上や疲労回復などの効果が期待できます。子ども達には、しっかり食べて寒さに負けない体をつくってほしいと思います。