給食室から皆さんへ　　令和６年 10 月 23 日

SCHOOL　LUNCH　LETTER

今日は「合唱コンクール応援献立」!!

～　のどや鼻の粘膜に良いビタミン A がたっぷり　～

いよいよ明日は、合唱コンクールです。クラスが息を合わせて素晴らしい歌声を響かせてくれることを期待しています。

今日の給食は、目・鼻・のど等の粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が、たっぷりの献立です。植物性食品には、「ビタミンA」の形で含まれているわけではありません。緑黄色野菜には「ベータ（β）-カロテン」の形で含まれており、必要に応じて体内で「ビタミンA」に変わります。

・人参
・かぼちゃ
・ほうれん草
・トマト
・ブロッコリー
・ピーマン
・パセリ
・にら　等

参考：「たよりになるね食育ブック④」（少年写真新聞社）