

おいしいふくい为学校給食

テーマ

毎月1日「アイアン給食」

MENU



ごはん
いわしの梅肉煮
ほうれんそうのおひたし
打ち豆汁
ゼリー
牛乳

POINT

鉄分は体中に酸素を運んでくれる血液のもとになります。鉄分が足りないと、貧血になり、頭が痛くなったり、元気が出なくなります。赤身の肉や魚、海草類、色の濃い野菜などをしっかり食べましょう。いわしの梅肉煮は丸ごと食べられて栄養満点です！

