

★ 給食ブログ ★



2026年 4月21日(火)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- みそラーメン
- 焼きぎょうざ
- にんじんのオイごまサラダ



< 給食ニュース >



今日は、にんじんのオイごまサラダが登場しました。

にんじんに多く含まれる「β-カロテン」は、体の中で「ビタミンA」に変わり、目の健康を保ったり、皮膚やのどの粘膜を強くしてくれる働きがあります。体の調子を整えるために、大切な栄養素のひとつです。

王寺町学校給食センターでは、4月の献立にも、5月の献立にも、毎日 にんじんを取り入れています。さまざまな料理に使いやすく、栄養も豊富な にんじんを、これからも美味しく食べていきたいですね。