

5月13日（水）

< 今日の給食 >

あぶたま丼
野菜の塩昆布あえ
じゃがいもの味噌汁
牛乳

朝食には、朝起きて体温をあげたりからだの動きを活発にするために必要な栄養素が必要です。

具体的には、ごはん、パンなどの炭水化物、卵や乳製品などのタンパク質、そして、野菜や果物のビタミン、ミネラル類です。

