

7月10日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 スタミナ納豆
さつま汁 ひとくちゼリー



7月10日は、「納豆の日」です。納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な発酵食品です。大豆由来のたんぱく質やビタミンKが豊富で、現代でも良質なたんぱく源として重宝されています。特にビタミンKは血液を固めたり、骨を強くしたりする働きがあるので、しっかり食べましょう。そして今日は、みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれるスマイル給食の日です。