

## 7月11日（金）の給食

### ○献立

米粉パン      いちごジャム      牛乳

かきたまうどん      アーモンドサラダ



アーモンドにはビタミンEやミネラルが多く含まれています。ビタミンEは血管を丈夫にする働きがあります。カルシウムや鉄分などのミネラルは骨や血液、筋肉の成長に関わるので、成長期のみなさんにはしっかりとってほしい栄養素です。よく噛んで味わって食べましょう。