

9月5日（金）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 黄金色の野菜のスープ煮
キャベツの黒ごまドレッシングあえ 冷凍パイン



9月6日は「黒ごまの日」です。ごまは小さいけれど、実はカルシウムや鉄分、食物繊維といった成長期のみなさんに大切な栄養素がぎゅっと詰まっています。特に「黒ごま」は、これらの栄養が豊富で、骨や歯を強くしたり、貧血を防いだりするのに役立ちます。