

7月13日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 春雨スープ
スタミナ納豆



7月10日は、「納豆の日」でした。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、骨を強くする働きがあるので、しっかり食べましょう。スタミナ納豆は鳥取県の学校給食から生まれたメニューです。