

# 10月28日のしょくいくメモ



## 主菜リザーブ



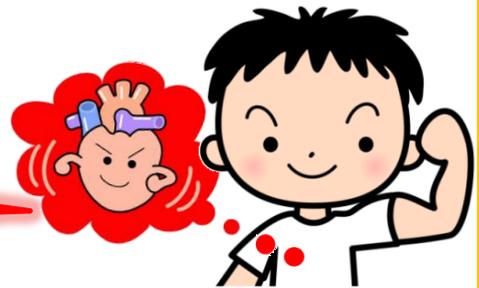
主菜とは



主菜は、メインのおかずのことで、主に肉、魚、卵などのおかずです。

主菜のはたらきは、

からだをつくる

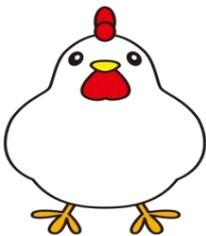


血液や筋肉、骨をつくり、強くします。

今日は、主菜をえらぶりザーブ給食で

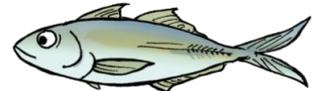
みなさんには「鶏肉」か「あじ」をえらんでももらいました。

鶏肉



脂肪が少なめ！  
消化がよい！  
お肌をツヤツヤにするコラーゲンがたっぷり！

あじ



血液をきれいにする！  
名前の由来は「味がよい」から。おいしい魚です！

にんにく、パセリ、バジルなどの香草が食欲をそそります！しっかり食べましょう！