

12月17日のしょくいくメモ



副菜リザーブ



副菜とは



副菜は、主食と主菜だけでは足りない栄養をおぎなうおかずです。野菜やきのこ、くだものなどです。

副菜のはたらきは、

からだのちょうしをととのえる

おなかの調子をよくして、風邪も予防する！



今日は、副菜をえらぶリザーブ給食です。

みなさんには「サラダ」か「スープ」をえらんでもらいました。

サラダ シヤキシヤキとした野菜を味わえます！

スープ 野菜がたっぷり入っています。体も温まりますよ！

サラダにもスープにも「わかめ」が入っています。わかめなどの海藻は「海の野菜」ともよばれ、「スーパーフード」として海外でも注目されています！