

6月は食育月間です！

6月9日（月）

- きなこパン
- ポトフ
- フルーツポンチ
- 牛乳



精華町の小学生のみなさんに大人気のきなこパンの登場です。きなこは大豆を煎って、粉にしたものです。大豆と同じように栄養のバランスが良く、体にとって良い食べ物です。身長を伸ばしてくれるタンパク質、歯を丈夫にするカルシウム、脳の神経の働きをよくするレシチンという成分も含まれています。粉にしているので、消化も良いです。給食室で1つずつ油で揚げて砂糖と少しの塩を加えたきなこをまぶしています。