

令和7年10月27日(月)

図書コラボ



★ツナサラダ

☺八王子産こまつな、キャベツ

★牛乳

★豆あじの唐揚げ

図書コラボメニュー

★肉にんじん

★ごはん

はちおうじ読書の日

『走れ、セナ！』

著者 香坂 直【講談社】



今日は「はちおうじ読書の日」です。

八王子市では、皆さんが生涯にわたって読書に親しみ、豊かな心を育むために、毎年10月27日を「はちおうじ読書の日」としています。

今年紹介する本は、香坂直作の「走れ、セナ！」です。今まで気づかなかった、クラスメートや家族の意外な一面を発見できるヒントとアスリートにおすすめの料理がたたっぷり詰まった1冊です。

今日の給食では、この本の中で登場する「肉にんじん」をいただきます。

肉にんじん

今日の給食では、この本の中で登場する「肉にんじん」です

にんじんに含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力の保持などの働きがあります。

のどや鼻の粘膜を守り、かぜを予防するので、今の時期にぴったりです！

