

# 今日の給食

令和5年11月24日



今日の献立

(年少児のプレートです。)

秋のミートスパゲティ、鶏肉のマスタード焼き、キャベツのさっぱり炒め  
(牛乳は毎日です。)

今日は「秋のミートスパゲティ」の紹介とクイズをします。では、さっそくですがクイズです。

このメニューには秋が旬のきのこをたくさん使っています。では、きのこに多い栄養素はどれでしょうか？

- ①ビタミンA
- ②ビタミンD
- ③ビタミンK

正解は②のビタミンDでした。ビタミンDはカルシウムの吸収を高める働きがあるので、成長期のみなさんには特に食べてほしい食材の一つです。