

# 4月26日(水)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・豚肉と野菜の炒り煮
- ・白菜ともやしのおひたし
- ・りんご

## <ひとくちメモ>

今日は、「麦ご飯」に入っている「麦」についてのお話です。麦に含まれる食物繊維はお腹の中で水を吸ってふくらみ、お腹の中のそうじをしてくれます！給食では、食物繊維を十分にとることができるよう、毎日麦ご飯を出しています。

