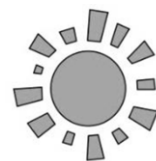


令和4年 1月 31日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・押し麦ご飯
- ・親子煮
いそびた
- ・磯浸し
- ・味噌汁
- ・牛乳



たまごの栄養価

今日の給食の親子煮に使用している卵が^{えいようか}栄養価の^{ゆうとうせい}優等生であることを知っていましたか？卵に^{ふく}含まれるタンパク質には、私たちの身体にとって^{ひつようふかけつ}必要不可欠で食事からとらなければならない8種類の^{ひつす}アミノ酸（^{ひつす}必須アミノ酸）がバランスよく含まれています。これらは私たちの^{めんえきりよく}免疫力をアップしてくれますので、食べることにより^{かせ}風邪を引きにくくなり、体力アップにも期待ができますね。給食室では、卵の殻が入らないように1つ1つ^{わん}お椀に割り入れてからボウルに入れ、かき混ぜています。

残さず食べましょう。

