

令和4年 2月 21日(月)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ご飯
- 鶏肉の香味焼き
- 中華サラダ
- ワンタンスープ
- 牛乳



## 食べ物で健康に！

今日の鶏肉の香味焼きは、生姜や根深ねぎといった香味野菜と調味料で1時間漬けて味をしっかりと染み込ませ、スチームコンベクションという大きなオーブンで焼いています。

ねぎには「アリシン」という免疫力を高める成分が含まれており、生姜には「ジンゲロール」という身体を内側から温める効果があります。また、ワンタンスープは煮込んだスープにワンタンの皮を一口サイズにちぎり入れて作りました。

たくさん野菜が入ったスープで寒さに負けない身体づくりをしていきましょう！