

令和4年 3月 10日(木)



今日の南中給食



メニュー

- キャロットライス
- 洋風卵焼きようふうたまご
- 豆と野菜のマリネ
- オニオンスープ
- 牛乳



カロテンのもつ力ちから

今日のキャロットライスは、にんじんをみじん切りにしてバターや塩コショウを入れて炊き込みました。にんじんの色はとてもきれいなオレンジ色ですが、これは「カロテン」がたくさん入っているからです。「カロテン」は体の中に入ると「ビタミンA」に変わり、鼻やのどの粘膜ねんまくを強くして風邪かぜをひきにくくしたり、肌をきれいにする働きをしてくれます。今日はキャロットライスの他に洋風卵焼きにもにんじんを使用しています。給食をしっかり食べて、風邪かぜのひきにくい体を作りましょう。

