

令和4年 3月 14日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・カレーライス
- ・シーフード入り^ゆで野菜
- ・はっさく
- ・牛乳



はっさくについて

はっさくは、今が旬の日本原産の^{かんきつるい}柑橘類です。

^{めんえきりよく}免疫力を高めるビタミンCが含まれているため、^{かぜ}風邪を

引きやすい時期に積極的に食べたい果物です。

また、はっさくを食べたときに感じる^{にがみ}苦味の正体は、「ナリンギン」

という成分です。ナリンギンには^{しょくよくよくせいさよう}食欲抑制作用や^{しぼう}脂肪の分解を

^{うなが}促す作用があり、^{じょうぶ}血管を丈夫にしたり、^{かふんしょうたいさく}花粉症対策にも効果が

ある^{すぐ}優れた成分です。残さず食べましょう！

カレーライスたくさん
あるので、おかわりして
くださいね！

