

令和4年 10月6日(木)



今日の南中給食



メニュー【旬の野菜献立】

- ・ご飯・大豆ふりかけ
- ・ふくさ^{たまご}卵
- ・コーン入り野菜のドレッシングかけ
- ・里芋^{さといも}入り味噌汁^{みそしる}
- ・牛乳



※大豆ふりかけは、スプーンで盛り付けしてください！

今日の栄養メモ

今日の給食は、ふくさ^{たまご}卵です。ふくさ^{はだざわ}卵とは、ふくさの肌触りのようにやわらかい舌ざわりのたまご料理です。

たまごは、ビタミンCと食物繊維^{しょくもつせんい}以外の栄養素^{えいようそ}がすべて含まれていて、とても栄養のある食べ物です。また、記憶力^{きおくりよく}を高める効果や風邪^{かぜ}を予防する効果があります。

また、今日の「旬^{しゅん}の野菜献立」は里芋^{さといも}入り味噌汁です。旬は9月～12月で鹿児島県^{かごしまけん}や宮崎県^{みやざきけん}を中心に栽培^{さいばい}されています。

里芋のぬめりは免疫力^{めんえきりよく}を高めて、病気から体を守ってくれます。

しっかり食べて、病気に負けない体を作りましょう！