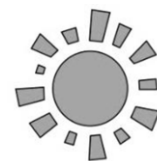


令和4年 11月 22日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・麦ごはん
- ・豆腐のつくねきのこあんかけ
- ・水菜とツナみずなの和え物
- ・味噌汁
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、豆腐とうふのつくねきのこあんかけです。えのきやしめじが入ったお豆腐ベースのつくねに、あんかけをかけて作りました。突然とつぜんですが、皆さんは、きのこが好きですか？においや風味ふうみが苦手な方が多いですが、きのこには骨ほねを強くするのを助けてくれる働きがあります。骨をつくる栄養素えいようそといえば「カルシウム」を思い浮かうべる人もいないのでしょうか。実は、きのこにはカルシウムの吸収きゅうしゅうを助けてくれる「ビタミンD」が多く含まふくれています。丈夫な骨じょうぶを作るためには、カルシウムだけでなく、きのこなどに多くふく含まれるビタミンDをとることも大切です！