令和５年　４　月　１４　日（　金　）

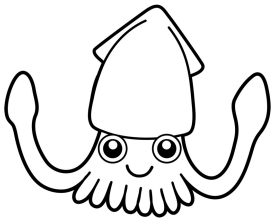
今日の南中給食

メニュー

- 麦ご飯
- いかのバター焼き
- キャベツと春雨の炒め物
- 具だくさん味噌汁
- 牛乳

いかの栄養素について

いかは良質なタンパク質が多く含まれ、脂質が少ないのが特徴です。いかにはコレステロールも多く含まれますが、タウリンという栄養素を豊富に含んでいるため、これが血中コレステロールを正常化します。さらに、タウリンは肝臓や心臓の機能を高めたり、血圧を予防するなど、様々な効果が期待される成分です。

いかは、かみかみ食材で、歯と口の健康にも良いです。

今日の給食のバター焼きもしっかりかんでたべてくださいね。