令和５年　５　月　２９　日（　月　）

# 今日の南中給食

メニュー

・キャロットライス
　　ホワイトソースかけ
・ジャーマンポテト
・ブロッコリーサラダ
・牛乳

## 今日の栄養メモ

　にんじんのすりおろしとバターを炊き込んだキャロットライスとホワイトソースのコントラストがきれいなメニューです。

　にんじんは、野菜の中でもカロティンという、ビタミンＡのもとになる栄養素が特にたくさん含まれています。目や粘膜の健康を保つのに必要です。口の中があれている人、もしかするとビタミンＡやＣなどのビタミンが不足しているかもしれません。じゃがいもやブロッコリーも、ビタミンが豊富です。汗をかくこの時期、しっかり野菜を食べてくださいね。