令和５年　６　月　１　日（　木　）

# 今日の南中給食

メニュー

- ビビンバ
- 中華スープ
- 大学芋
- 牛　乳

## 今日の栄養メモ

**盛り付けの注意!!**

ビビンバは、そぼろご飯に、たれとよく混ぜた野菜をのせてください。
スープがいつもより少なめです。

今日は韓国料理のビビンバです。韓国語で、「ピビン」は「混ぜる」、「パッ」は「ご飯」の意味があります。韓国風の混ぜご飯です。そぼろご飯に、野菜をたれごとかけ、スプーンでよく混ぜて食べてください。野菜にかかっているみそだれがとてもおいしいです。

大学芋は、揚げたさつま芋に、みつとごまをからめています。さつま芋はビタミンCと食物せんいがたくさん含まれています。

おなかの健康に役立ち、免疫力を高めます。