令和５年　６　月　７　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- チキンカレーライス
- 海藻サラダ
- パイナップル
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は給食開始が30分早いため、配膳しやすく食べやすい献立にしました。

今日のフルーツは、生のパインを衛生的にカットして袋に一つ一つ入れてあります。

パイナップルは、ビタミンCと食物繊維が豊富です。ビタミンCは疲労回復にも作用します。生のパイナップルには、タンパク質を分解する酵素があるため、食べると、口の中の粘膜に影響するので、ちくちくと感じる人もいます。この作用を生かして、料理の時に固い肉を漬け込むと、柔らかくすることができます。