令和５年　９　月　４　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

- キムチチャーハン
- 真珠団子
（１人２個）
- 中華豆腐スープ
- 牛　乳

今日の栄養メモ

キムチは，発酵食品で、乳酸菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やして元気にする働きがあります。腸が元気になると免疫機能が向上し、風邪などの感染症に強くなります。暑い時期は疲れがたまり、免疫機能が低下しやすいので、発酵食品を多く食べるようにしましょう。日本特有の発酵食品には、ぬか漬けや、味噌、納豆などがあります。