令和５年　９　月　２６　日（　火　）

今日の南中給食

メニュー

- 五目うどん
  （はさみ　お玉）
- ツナサラダ（ぎざお玉）
- かぼちゃのケーキ（手袋）
- 牛乳

うどんには、うどんつゆを少し入れてほぐしてから配膳して下さい。

今日の栄養メモ

もうすぐ、10月なのにまだまだ暑い日が続きますね。それでも朝晩がだいぶ涼しくなり、空は秋の空です。夏の暑さで冷たいものばかり食べていると、胃腸が疲れます。温かいうどんは消化も良く内臓を温めて、回復させてくれます。かぼちゃのケーキは、旬のかぼちゃの角切りをのせて、スチームコンベクションで焼きました。かぼちゃのビタミンＡは抵抗力を強める働きもあります。

インフルエンザがはやっているので、しっかり食べて、抵抗力をつけてください。