令和５年　１１　月　１５　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- チキンカレーライス
  （しゃもじ＋お玉）
- ビーンズサラダ
  （ぎざお玉）
- みかん（手袋）
- 牛乳

今日の栄養メモ

後期中間考査1日目、お疲れ様でした。今週からぐっと冷え込み一気に冬になりました。まだ体が寒さに慣れていないので、自律神経が乱れ、免疫力が弱まって体調をくずしやすくなります。

みかんはこれからが旬、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは粘膜を強くし感染症を予防する働きがあります。カレーのスパイスは、消化吸収を促し、体を中から温めます。給食をしっかり食べて、免疫機能を高めましょう。