令和６年　１　月　２２　日（　月　）

今日の南中給食

メニュー

- ポークカレーライス
  （しゃもじ＋お玉）
- 海藻サラダ（ぎざお玉）
- りんご（手袋）
- 牛 乳

今日の栄養メモ

今日はカレーライスの献立です。カレーは様々なスパイスが使われていて、中国の漢方に通じるところがあります。

例えば、カレーの黄色は「ターメリック」というスパイスの色ですが日本語名は「ウコン」といいます。様々な健康効果があり、日本でも昔から肝臓の機能回復や強化に役立つといわれてきましたが、最近では生活習慣病の予防や認知症の抑制にも効果があるという研究結果もあります。

また、香りの決め手となる「クミン」や「コリアンダー」は消化機能を高めます。今日はいつもよりスパイシーな仕上がりになりました。

月曜日にカレーを食べて、一週間を元気に過ごしましょう。