令和６年　２　月　１６　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

- ごはん（しゃもじ）
- 厚揚げのきのこあんかけ
  厚揚げ２コ（はさみ＆小お玉）
- 野菜ののり和え（ぎざお玉）
- かぼちゃの味噌汁（大お玉）
- 牛乳

はさみで厚揚げを１人２個配り、きのこあんを小さいお玉でかけてください。きのこあんは小さいお玉軽く一杯くらいです。

今日の栄養メモ

今日は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや体をつくるたんぱく質などが多く含まれる厚揚げに、「きのこのあん」をかけて食べる料理です。きのこ類には食物繊維やビタミンが多く含まれ、体の調子を整え生活習慣病を予防する働きがあります。きのこにはまだ、研究途上の体に良い働きがあると言われています。また、みそ汁には１月にも提供した栄養価の高い万次郎かぼちゃを使っています。

最近は１日の中で気温がジェットコースターのように変化が激しく体調をくずす人が増えています。しっかり食べて免疫機能を高めましょう。