

今日の南中給食



メニュー

- ターメリックライス (しゃもじ)
- ごぼう入りキーマカレー (大お玉)
- オーロラポテトサラダ (ぎざお玉)
- りんごゼリー(お玉)
- ぎゅうにゅう 牛乳

***。 今日の栄養メモ



今日のリンゴゼリーは全体を大きく 混ぜてから、小お玉で軽く一杯、 小皿によそってください。

今日の給食は、ごぼうを入れたキーマカレーをターメリックライスにかけて食べるメニューです。洋風の味付けに、ごぼうが意外と合います。ごぼうや玉ねぎの食物繊維は、お腹の調子を整え、スパイスは食欲を刺激し内臓の働きを促すので、疲れたからだの回復を内側から早めてくれます。

来週は今年度最後の定期考査ですね。この週末は睡眠・食事もしっかりとりつつ、悔いのないように最後の考査に備えましょう。