

令和4年 5月 26日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ・キムチチャーハン
- ・焼きししゃも
- (1人2本)
- ・春雨サラダ
- ・野菜スープ
- ・牛乳



今日の栄養メモ

キムチチャーハンは、ご飯に炒り卵とキムチ、野菜を炒め合わせてごま油で味を調えて仕上げました。キムチには、乳酸菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。

免疫細胞が集まっている腸が元気になれば、免疫機能が正常に働くのでかぜをひきにくくなったり、花粉症などのアレルギーになるのを防ぐことができます。また、「キムチ」に含まれる辛味成分のカプサイシンには、代謝を高めて発汗や血行を促し、食欲増進

- ・消化吸収力を向上させる働きがあります。

給食をしっかり食べて、午後の授業もがんばりましょう！