

令和4年 6月 29日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- うめわか梅若ご飯
- 魚の照り焼き
- いんげん入りごま和え
- 味噌汁
- 牛乳



## 今日の栄養メモ

今日の給食の梅若うめわかご飯は、梅干しとわかめの混ぜご飯です。

食べるとすっぱい梅干しですが、すっぱさのもと素はクエン酸です。

クエン酸の持つ酸味によって、唾だえき液や胃液いえきの分泌ぶんびつを促うながし

食しょくよく欲増進効果もあるとされ、夏バテ防止などにも役立っています。

今日も暑くて食しょくよく欲がないかもしれませんが、梅若ご飯はさっぱりと  
していて食べやすいので、一口でもいいので食べましょう。