

令和3年 10月 18日(月)



# 今日の南中給食



## メニュー くりめいげつ じゅうさんや 【栗名月・十三夜】

- くり 栗ご飯
- 魚のカレー風味焼き
- チンゲン菜のしょうがじょうゆ生姜醤油かけ
- 味噌汁
- みたらし団子(1人1個)
- 牛乳



## くり 栗の効果・効能

栗には、栄養が多く含まれており、幼児やお年寄りなどには特にじょう滋養(体にいい)食品です。でんぷんに守られたビタミンCで、細胞の老化をよくせい抑制し、美肌効果が期待できますし、カルシウムやカリウムも多く、筋肉や骨を丈夫にし、血流をよくする働きがあります。また、血を作るようさん葉酸も多くひんけつよぼう貧血予防にもぴったりです！  
しょくもつせんい食物繊維は便秘改善に役立ち、べんぴかいぜんビタミンBはひろうかいふく疲労回復、老化防止に効果があると言われています。

