

令和3年 10月 27日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・すき焼き風<sup>にもの</sup>煮物
- ・じゃこ入り<sup>ゆ</sup>茹で野菜
- ・柿<sup>かき</sup>
- ・牛乳



## 柿について

柿<sup>かき</sup>には、多くの栄養素が含まれています。まず、お肌<sup>はだ</sup>に良いとされるビタミン<sup>ほうふ</sup>が豊富。ビタミンは美容効果<sup>ろうかほうし</sup>や老化防止に欠かせない成分です。なぜなら、たんぱく質の一種であるコラーゲンはビタミンCを基<sup>もと</sup>に作られているからです。また、免疫力<sup>めんえきりょく</sup>を高める効果があるので、ウイルスへの抵抗<sup>ていこうりょく</sup>力を強めてくれて風邪<sup>かぜ</sup>予防になります。カリウムは体内に溜<sup>た</sup>まったナトリウム<sup>えんぶん</sup>（塩分）を排出<sup>はいしゅつ</sup>する効果<sup>こうか</sup>が期待<sup>きたい</sup>できます。むくみやすい体質・すぐに足がつってしまう方にぜひ、柿を食べていただきたいですね。

