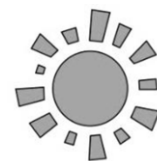


令和3年 11月5日(金)



# 今日の南中給食



## メニュー

- じゃこ入りご飯
- 揚げ餃子あぎょうざ
- 野菜のからし醤油かけしょうゆ
- わかめ入りスープ
- 牛乳



本日は台拭き回収日です。  
忘れずに返却してください！

## ちりめんじゃことは

ちりめんじゃこは、いわし類の稚魚ちぎよを水揚げみすあした後に、塩の入った水で茹で天日干しゆ てんびして乾燥させたものです。ちりめんじゃこには栄養が凝縮ぎょうしゆくされていて、健康に良い食品の1つとして注目されています。

まず、ちりめんじゃこにはカルシウムが豊富に含まれています。

カルシウムはミネラルに分類される栄養で、その効能には、骨や歯の形成、筋肉の収縮しゅうしゆくや細胞の機能調整きのうちょうせいをする役割があります。

ちりめんじゃこは、お酢や梅干しなどと一緒に食べることで、さらにカルシウムが体内に吸収されやすくなります。

