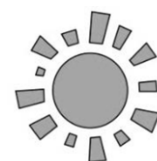


令和3年 11月9日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・ガーリックトースト
- ・森の^{きのこ}クリームシチュー
- ・じゃこ入りビーンズサラダ
- ・花みかん
- ・牛乳



ビタミンD不足していませんか？

「現代人に不足しがち」といわれている栄養素の代表格がカルシウムですが、その^{きゅうしゅうりつ}吸収率を高めてくれるのがビタミンDです。

ビタミンDには、腸や^{じんぞう}腎臓からのカルシウムの^{そくしん}吸収を促進したり、骨を強くする働きがあります。

ビタミンDは日光を浴びることで体内で^{ごうせい}合成することができますが、食品から^{せつしゅ}摂取しようとした場合は、きのこや魚類など、ごく限られたものからしか摂ることができません。ビタミンDは、特にマイタケに多く含まれているので、不足しがちなカルシウムとビタミンDの^{そこあ}底上げを^{はか}図りましょう。

