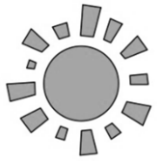
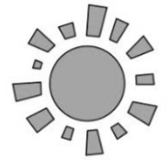


令和3年 11月 10日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ご飯
- ・さばの文化干し
- ・白菜とほうれん草のお浸し<sup>ひた</sup>
- ・ニラ<sup>たま</sup>卵汁
- ・牛乳



## 栄養豊富なニラとは？

特徴的な<sup>とくちょうてき</sup>香りと味が美味しくて、炒め物や鍋料理などで大活躍の「ニラ」。そんなニラの旬<sup>しゅん</sup>は3~4月ですが、近年はハウス栽培、トンネル栽培などがあるため、1年中、店頭<sup>たいかづやく</sup>に並んでいます。

ニラには、体を温める効果があります。日常的に食べるようにすれば、冷え性の改善や貧血<sup>ひんけつ</sup>気味の緩和<sup>かんわ</sup>にも有効です。

それから、ニラに多く含まれる $\beta$ -カロテン<sup>ベータ</sup>はかぜの予防や肌のうるおい<sup>あたい</sup>を与えてくれます。

