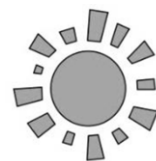


令和3年 11月 11日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ・スパゲッティナポリタン
- ・イカ入りフレンチサラダ
- ・スイートポテト
- ・牛乳



さつまいもの栄養価

シンプルに焼きいもで食べても、色々な調理に使ってもおいしいさつまいもは、スーパーパワーを秘めているヘルシー野菜といえます。それは、ミネラルや食物繊維、ビタミンや植物性栄養素などが豊富に詰まっています、その健康効果は目を見張るものがあるからです。まず、食物繊維。腸の動きを活発にして、お通じをよくする働きがあります。次に、ビタミンAです。ビタミンAは視力の回復を助けるともいわれています。また、視力だけではなく細胞の伝達や成長など身体機能に働きかけるので、免疫の向上にもつながります。

今日のスイートポテトはシルクスイートというさつまいもを使用しています！

