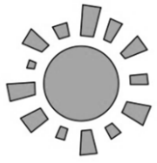
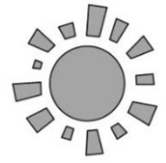


令和3年 11月 29日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
なまあ
- 生揚げの中華煮
- 野菜ナムル
- 柿
- 牛乳



柿の豊富な栄養価

柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く健康食品として非常に優れているといわれています。

筋肉にとっても欠かせないミネラルであるカリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧の予防に効果があります。

また、長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐ働きもあります。

逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

