

令和6年 7 月 10 日 (水)



今日の南中給食



メニュー

- ・チャーハン (しゃもじ)
- ・パリパリひじき (はさみ)
- ・(1人1個)
- ・キムチワタンスープ (大お玉)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日のパリパリひじきは、ひじきの煮物にチーズを加え、春巻き
の皮に包んで揚げました。ある調理員さんが給食の献立の中で一番
好きな料理と聞いたので、レシピを探してみました。からっと揚げて
あるので、ひじきが苦手な人も食べやすいと思います。

キムチワタンスープのキムチは、発酵食品で、乳酸菌が多く
含まれており、腸内の善玉菌を増やして元気にする働きがあります
腸が元気になると免疫機能が向上し、風邪などの感染症に強くなり
ます。暑い時期疲れがたまり、免疫機能が低下しやすいので、発酵食品を多く
食べるようにしましょう。

