

令和6年 9 月 2 日 (月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ハヤシライス
(大お玉+しゃもじ)
- ・フライドポテト
(はさみ)
- ・中華風わかめサラダ
ちゅうかふう
- (ぎざお玉)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

なつやす 夏休み明け最初の給食は、さいしょ 配膳しやすく、きゅうしょく 食べやすい献立に
しました。ハヤシライスのハヤシソースには、トマトがたっぷり
つかっ 使っていますが、トマトのあかいしきそ 赤い色素「リコピン」は、けんこういじ 健康維持
に幅広く効果があることがわかっています。夏のなつ 紫外線は、しがいせん 皮膚に
つよ 強いダメージをあた 与えますが、リコピンにはよぼう 予防・けいげん 軽減する作用が
あります。しっかりたべて 食べて、9月のがっ 強い紫外線につよ 負けないしがいせん 体ま を
つくりましょう。