

令和6年 11月 13日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ポークカレーライス  
(しゃもじ+お玉)
- イタリアンサラダ  
(ぎざお玉)
- みかん (手袋)
- 牛乳  
ぎゅうにゅう



## きょう えいよう 今日の栄養メモ

こうきちゅうかんこうさ にちめ つか さま  
後期中間考査1日目、お疲れ様でした。

こんしゅう あさばん きおんさ おお じりつしんけい みだ めんえきりよく  
今週は朝晩の気温差が大きく、自律神経が乱れ、免疫力が

よわ たいちょう  
弱まって体調をくずしやすくなります。

みかんはこれからが旬、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは

ねんまく つよ かんせんしょう よぼう はたら  
粘膜を強くし感染症を予防する働きがあります。カレーの

スパイスは、消化吸収を促し、体の中から温めます。

きゅうしょく た めんえききのう たか  
給食をしっかり食べて、免疫機能を高めましょう。