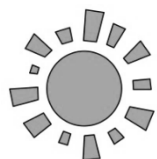


令和6年 12月 18日 (水)



今日の南中給食



こんだて
ビタミンCたっぷり献立

メニュー

- ・ハヤシライス
(しゃもじ+お玉)
- ・ブロッコリーサラダ
(ぎざお玉)
- ・さつまスティック (お玉)
ぎゅうにゅう
- ・牛乳



きょう えいよう 今日の栄養メモ

ハヤシソースはカレーより少なめです。
お玉に軽く一杯で様子を見てください

今日は、「ビタミンCたっぷり^{こんだて}献立」です。インフルエンザなどの^{かんせんしょう}感染症がはやっていますが、ビタミンCは^{シー}粘膜を^{ねんまく}健康に^{けんこう}保ち、^{たも}感染症に対する^{かんせんしょう}抵抗力を^{ていこうりょく}高める^{たか}働きが^{はたら}あります。サラダのブロッコリーやさつまスティックの^{いも}さつま芋にはビタミンCが^{おお}多く^{ふく}含まれます。

^{ことし}今年もあと^{すこ}少し、^たしっかり^の食べて^き乗り切り^ましょう。