

今日の給食

12月4日 水曜日

スパゲティカレーソース  
ヨーグルト和え

きのこ海藻の卵スープ  
牛乳

ヨーグルトや漬物などに含まれている『乳酸菌』は、ヒトの腸内にもともと生息している細菌です。腸内の善玉菌である乳酸菌が少なくなると腸内細菌のバランスが崩れると、免疫の調整がうまくいかなくなります。免疫力を高める働きから、花粉症などのアレルギーに対する効果やインフルエンザの感染症予防としても注目されています。また、腸の働きを活性化し、消化吸収やぜん動運動も促進してくれるため、便秘の改善にもなります。

小おたま→ヨーグルト

中おたま→カレーソース

大おたま→スープ



**二学期も残さず食べよう！！**

◎今月の給食目標◎

「寒さに負けない体づくりをしよう」