

今日の給食

10月 16日 水曜日

スタミナライス
中華スープ
ぶどう
甘酢漬け
牛乳

「スタミナライス」には、にんにくが入っています。にんにくは、西洋料理や中華料理の香りづけに欠かせないものです。昔から、強壯作用をもつ薬用植物として知られてきました。香りの元であるアリシンは、強い殺菌作用のほか、ガンや血栓を予防する効果があるといわれています。体内でビタミンB₁と一緒にになると、エネルギー代謝に役立つため、パワーのもとになります。

朝晩冷えてきましたが、しっかり食べて乗り切りましょう！

※ぶどうは2粒ずつです。



みんなで協力して準備しましょう!!

◎今月の給食目標◎

「後片付けをきちんとしよう」