

スパゲティカレーソース
ヨーグルト和えきのこと海藻の卵スープ
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つて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、腸の動きを活性化し、消化吸収やぜん動運動も促してくれるため、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

ヨーグルト和え

牛乳

スパゲティカレーソース

きのこと海藻の卵スープ



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」