

12月14日の給食メニュー

少なめご飯 イワシかぼすレモン煮 雪見汁 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) イワシ 豚肉(熊本県産)	米(宇佐産) おじゃが餅	カボス レモン 人参(熊本県産) シメジ 白菜(宇佐産) ねぎ(宇佐産) 大根(豊後高田市産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

レモンに多く含まれるクエン酸には、疲労物質の乳酸を分解して体の疲れをとる働きがあります。皮には、香り成分のαリモネンが含まれており、記憶をつかさどる脳の「海馬」の働きを活性化する効果があります。ビタミンCの含有量は果物の中でもトップクラスです。免疫力を高めてかぜを防ぎます。