

11月11日の給食メニュー

ご飯 肉そぼろ 豚キムチ汁 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) 豚肉(佐賀・大分県産) 大豆 厚揚げ 味噌	米(宇佐産) 胡麻 砂糖	玉ねぎ 人参(長崎県産) 枝豆 大根(豊後高田市産) キムチ エノキダケ(福岡県産) ニラ(熊本県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

キムチは白菜をとうがらしなどで漬けた辛い漬物です。
とうがらしに含まれる辛味のもと、カプサイシンには食べ物を
エネルギーにかえる力があり、運動と組み合わせるとダイエット
効果があるといわれています。
とうがらしは、殺菌作用を利用してお米に虫がつくのを防ぐな
ど「食べる」こと以外にも活用されます。

