

1月15日の給食メニュー

ごはん 豚肉とゴボウの生姜炒め 澄まし汁 ぽんかん 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(九州産) かまぼこ 豆腐 ワカメ	米(宇佐産) 砂糖 デンプン	ゴボウ 生姜 人参(熊本県産) 玉ねぎ ネギ(宇佐産) エノキダケ(福岡県産) ポンカン(宇佐産)



☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

生姜の辛みのもとには「ジンゲロール」という成分。
生の生姜に含まれるジンゲロールは加熱されると「ショウガオール」に変化します。どちらも血液の流れをよくするはたらきがあり体を温めてくれます。体温が上がることで免疫力もアップします！

