

3月10日の給食メニュー

ご飯 豚キムチ おじゃが餅スープ 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) ソーセージ	米(宇佐産) 砂糖 胡麻油 胡麻 デンプン おじゃが餅	人参(熊本県産) 玉ねぎ ニラ(大分県産) キムチ シメジ(福岡県産) パセリ

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

豚キムチに入っているニラは、昔から薬のような効果がある野菜として食べられてきました。

独特な香りは「硫化アリル」という成分で食欲をアップさせるはたらきがあります。

色の濃い緑色の葉にはビタミンCやビタミンEなどが多く含まれていて免疫力をアップさせるはたらきがあります。

