



今日の給食

6月15日(月) 

食材の栄養効果

● キムチ

発酵食品で、乳酸菌が腸内環境を整えてくれます。唐辛子に含まれるカプサイシンは、食欲を高めたり、体を温める働きもあります。

● チンゲン菜

カルシウムや鉄分、ビタミン類が豊富で、骨や歯を丈夫にしたり、貧血を予防する働きがあります。また、β-カロテンやビタミンCも含まれています。

● アーモンドいりこ

いりこはカルシウムが豊富で、骨や歯を強くしてくれます。アーモンドはビタミンEや食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



今日のこんだて

- キムチうどん
- チンゲン菜のおかか炒め
- ごはん
- 牛乳
- アーモンドいりこ

キムチのスープは
コクがあって
食がすすみます！

