



# 今日の給食



6月18日(木)



## 食材の栄養効果

### ● とりレバー

鉄分やビタミンAが豊富で、貧血予防や目の健康をサポートします。また、良質なたんぱく質も多く、体をつくる働きがあります。

### ● ニンニク

アリシンという成分が、体の疲れをとり、免疫力を高めてくれます。血行をよくし、食欲を増進する効果もあります。

### ● ニラ

ビタミンやミネラルがバランスよく含まれ、特にビタミンAやビタミンCが豊富です。体の免疫力を高めたり、疲労回復にも効果が期待できます。



## 今日のこんだて

- スタミナソテー
- ワンタンスープ
- ごはん
- 牛乳

鶏レバーはニンニクの効果で臭みが抑えられて食べやすいよ!!

