



今日の給食



9月24日(木)



今日のこんだて

- チンジャオロウス
- ワンタンスープ
- ごはん
- 牛乳
- ぶどうゼリー

ピーマンの栄養



ピーマンは、南アメリカの熱帯地域が原産です。日本には、今から約400年前の江戸時代に、オランダ人によって伝えられたといわれています。ピーマンには、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・食物繊維などの栄養素がたくさんふくまれています。

- ビタミンA … のどや鼻の粘膜を強くし、風邪をひきにくくします。
- ビタミンC … 免疫力を高め、肌や血管を丈夫にします。
- ビタミンE … 体のさびつきを防ぎ、老化を防ぐ働きがあります。
- 食物繊維 … おなかの調子を整えます。

ワンタンスープは
つるんとのどごしが良くて
おいしいね！

