給食紹介　令和 5年 10月 20日(金)

発芽玄米ごはん　牛乳
きのこストロガノフ
小魚サラダ

疲労回復＆免疫力UP↑メニュー

今が旬の“きのこ”たっぷり『きのこストロガノフ』です。“きのこ”には、抗酸化作用といって、ガンや病気から体を守るなど、免疫力を高めてくれる働きがあります。“きのこ”に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、免疫力を高めてくれます。また、食物繊維が豊富で、体内の老廃物を排出し、腸内環境を整えてくれるなどとても重要な働きをしてくれます。『小魚サラダ』は、揚げたちりめんじゃこをキャベツ・きゅうりなどの野菜と手作りドレッシングであえました。小魚のポリポリ・カリカリの食感を楽しみながらよくかんで食べましょう。今日も気温が上がり、少し汗ばむ陽気になりました。しっかり食べて週末も元気に過ごしましょう。