



給食ニュース

令和7年2月25日(火)

だいこんとじゃがいものそぼろに

きょう だいこん はい
今日は、大根がたくさん入った
だいこん に
「大根とじゃがいものそぼろ煮」
ふゆ しゅん だいこん つよいこうさんか
です。冬が旬の大根は、強い抗酸化
さよう しょうかこうそ
作用と消化酵素があり、カゼなど
のウイルスを殺菌したり、炎症を
さっきん えんしょう
おさえる働きがあるので、カゼの
はたら
予防に期待できます。体の調子を
よぼう きたい からだ ちょうし
ととのえる働きのあるビタミンC
はたら シー
もたくさん含まれています。
ふく

今日の献立



ごはん

大根とじゃがいものそぼろ煮

ツナ和え



いと口目は野菜から。