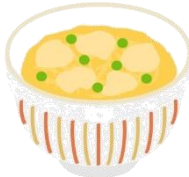


10月30日(火)の給食



献立

献立	材料
親子丼 	米 鶏ももスライス 玉ねぎ 人参 卵 だし汁 しょうゆ 砂糖 酒 長ねぎ
春雨サラダ	春雨 ハム きゅうり 酢 さとう しょうゆ すりごま
根菜 サラダ	れんこん ごぼう わかめ たらこマヨ 塩・こしょう しょうゆ
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



たまごについて

たまごは、アミノ酸バランスの多い良質のたんぱく質と、それが体内で代謝されるときに必要なビタミン(B6など)が含まれています。しかし、たまごには栄養以外にもおどいところがあります。

卵は医薬品としても優れた薬効がある。

卵白に含まれる「リゾチキナーゼ」という酵素は、感染した細菌の細胞壁を分解して死滅させ、炎症時の組織修復を助けます。また、抗生物質の効き目もたすけます。

これから寒くなるため風邪をひかないように、卵をたべましょう。

