



献立だより

令和 3 年度

12/16(木) 献立紹介

- ・豚キムチ炒め
- ・五目煮
- ・オクラのおひたし
- ・みそ汁



「豚キムチ炒め」

キムチは乳酸菌をたくさん含む発酵食品です。乳酸菌には、体によい影響を与える「有用菌」とよばれる腸内細菌を増やす働きがあります。

腸内には、有用菌のほかに、悪い影響を及ぼす菌と、どちらともいえない日和見菌が生息していますが、悪い菌が増えると腸内環境が悪化し、免疫力が低下します。そのため、悪い菌を増やさず、有用菌を増やすことが非常に大切なのです。



12/17(金) 献立紹介

- ・根菜カレーライス
- ・トンカツ・ソース
- ・キャベツのサラダ
- ・フルーツミックス缶



「根菜カレーライス」

冬～春にかけて旬を迎える“根菜”をたっぷり使用します。旬の食材は美味しいだけでなく栄養価も高く、体の調子を整える効果が期待できます。

ビタミンC やカリウムが豊富な大根や、抗酸化作用を持つカロテンを多く含む人参などがはいっています。

