

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳・おろしスパゲティ・カントリーサラダ・豆腐のスコーン」です。

おろしスパゲティは、すりおろした大根、よく炒めた玉ねぎとツナが入った南田中小でも人気のメニューです。

大根には、胃腸のはたらきをととのえる消化酵素(ジアスターゼ・カタラーゼ)が多く含まれています。きざみのりをかけて、味わってみてください。