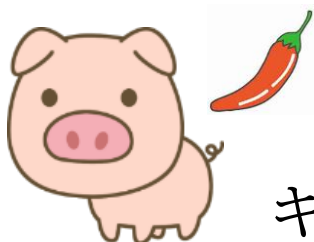


## 献立ひとくちメモ

6月17日(火)



今日は豚肉がたっぷり入った  
キムチチャーハンが登場します。

豚肉は疲労回復効果があり、集中力を高めてくれます。キムチにはビタミン類が多く含まれているので免疫力が向上し、疲れた体をいやしてくれます。免疫力とは、細菌やウイルスなどから身を守る能力のことです。また、キムチの辛み成分カプサイシンは、血行を良くして代謝を促進させるので、免疫力をさらに高めてくれます。



パリパリひじきは、ひじきを甘辛く炒め、春巻きの皮で包んで油で揚げた料理です。中に小さいチーズがたくさん入っていて、食感のアクセントになり、おいしさがUPします。