

旬の食材メニュー

旬の食材

白葉、にんじん



キムチチャーハンに入っている白葉には風邪予防、免疫アップ、美肌効果、高血圧予防につながるビタミンCやカリウムがふくまれています。またキムチには含まれている乳酸菌、カプサイシン、ビタミン類などが腸内かんきょうを整えたりする効果があります。またとん汁にひいているにんじんには目や皮膚をけんこうにするビタミンAがはいっています。

たべろよ



ぜひ!食べてください!!

このメニューは 1 年生が考案しました