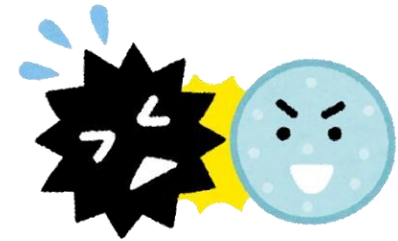


中学校

6月13日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 黒酢の酢豚 ●お茶
- 青菜の塩炒め
- 焼き餃子



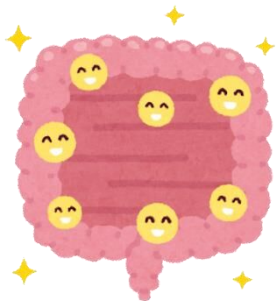
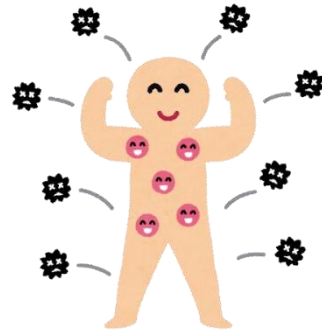
今回のときめきポイント



今回のテーマは「免疫力アップ！」です！

免疫力とは？

免疫力とは、病気や感染症の原因となる細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力を高めることは、健康に毎日を過ごすためにとても大切です！



免疫にかかわる細胞の半分以上は腸の中にあるといわれていて、腸内の環境が良いと、腸の免疫細胞がよく働いてくれます。

黒酢

腸内環境を整えて免疫力をアップしてくれる食材の中に、発酵食品のお酢があります！

今回のときめき給食は、お酢の中でも特に免疫力アップに効果があるとされる「黒酢」を使用します。



じめじめとした梅雨の時期は体調を崩しがちです。黒酢の効果で元気に過ごしましょう！