

# 令和7年9月2日(火)の給食



## ☆献立名

- ・ごはん
- ・鶏肉のレモンソース
- ・野菜炒め
- ・だいこんのみそ汁
- ・牛乳



レモンの栄養や香りは、体にとってもよい効果をあたえてくれます。

レモンにはビタミンCが豊富で、かぜなどの病気を予防や、肌をきれいにする、疲れにくくするなどの効果があります。また食べ物に入っている鉄分を体に吸収しやすくする働きがあります。

また、レモンの香りをかぐと、脳がリラックスして、胃や腸の動きがよくなり、食欲を増進させる効果もあります。