

令和7年9月26日（金）の給食



☆献立名

・チキンカレー

・鳥海りんご入り

フルーツポンチ

・牛乳



りんごには「1日1個で医者いらず」と言われるほど、体にいい果物です！

効果その1 おなかの調子を整える

その2 体の中の余分な塩分を出して、血圧を下げる。

その3 体の酸化を防いでがんや老化の予防にもつながる。

皮にも栄養がたっぷりなので、できれば皮ごと食べるのがおすすめです。

鳥海産の「つがる」「トキ」という品種のりんごを使いました。