



今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- じゃこの佃煮
- ピリ辛肉じゃが
- さきいかのごましょうゆ

ビタミンCというと、レモンやみかんを連想しますが、じゃがいもにはみかんと同じくらい多くのビタミンCが含まれています。肌の健康に役立つほか、免疫力を高める効果もあります。