

2月12日(水)の給食

694 kcal



献立	材料
ごはん	米
白湯鍋	鶏もも肉 白菜 もやし・ニラ しいたけ 長ネギ 人参 豆腐 春雨 白湯スープ 塩・粒こしょう 酒 しょうゆ
たたき きゅうりの キムチ和え	きゅうり パプリカ キムチ すりごま
キャベツの おかか和え	キャベツ しめじ かつおぶし しょうゆ 砂糖
ミックス フルーツ	パイナップル みかん ナタデココ



白菜とは

白菜について!

・あざらな科の一、二年生植物。葉は大きくしわがあり、淡緑色。重なった葉の中は白く、つけものなど食用にします。旬 11~2月

選び方 | 巻きがしがり。葉がちかちかしていて重みがあり切った断面がふかふかしていないもの!!

成分・交力能 → 胃や腎機能を助け、二日酔いに効く!!

・消化をよくするイオウ化合物のイソチオシアネートと、腎臓の老廃物を排出するカリウムが多く、内臓の調子を整えてくれます!!

食べ合わせのコツ? とうがらしと合わせて
ガンを防ぐ

・キムチにすると、とうがらしの辛味成分 カプサイジン が免疫力を高め、ガン予防効果が アップする!!
また、乳酸菌も増えるため、腸内環境をさらによくする!!

白菜の47産量のうち最も多いのは!!

- ・ 1位 茨城県
- ・ 2位 長野県
- ・ 3位 北海道



ぜひ旅行などで見てみてください!!