

1月25日(金)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
ミートボール トマト煮込み	豚ミンチ 塩・こしょう 絹ごし豆腐 生パン粉・牛乳 ナツメグ 玉ねぎ 人参 しめじ 大豆水煮 じゃがいも トマト水煮 セロリ ローリエ ケチャップ コンソメスープ 白ワイン 塩・こしょう パセリ
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり コーン マヨネーズ 塩・こしょう
キャベツの おかか和え	キャベツ えのき かつおぶし しょうゆ 砂糖
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



玉ねぎ知

について

② 玉ねぎの交果・交能 体に良い成分

1 血液がサラサラになり 高血圧・糖尿病に効果的
 玉ねぎを食べているときに目がしみるのは
 硫化アリルが原因です。
 高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞
 などに効果的

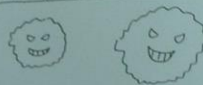


2 美容にもガンにも効果的 ケルセチン → 抗酸化作用 (老化防止)
 アントシアニン → 血管の強化

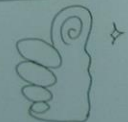


(眼精疲労、目の老化
高血圧、メタボ予防
肝機能の向上)

3 風邪やインフルエンザにも効果的。玉ねぎに含まれる硫化アリルは殺菌性が
 強いので体内に侵入した病原菌を退治
 してくれます。
 免疫力UP♪



4 疲労回復



豚肉などのビタミンB₁と一緒に摂取すると
 疲労回復に効果的なので
 体力が消耗していたら積極的に
 とりましょ！

