

5月23日(金)の給食 1748kcal

献立

| 献立 | 材料 |
|--------------------------|--|
| ごはん | 米 |
| 鶏肉の磯辺焼き | 鶏むね肉 濃口しょうゆ 酒 みりん 青のり 片栗粉 |
| ブロッコリーの コーンマヨ和え | ブロッコリー にんじん コーン マヨネーズ 塩・こしょう |
| きのこ ウインナーの バター醤油炒め | じゃがいも まいたけ しめじ ウインナー 有塩バター 濃口しょうゆ 塩・こしょう |
| みそ汁 | きぬさや 玉ねぎ 麩 和風だし みそ |
| ミックスかん | フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水 |



美容に効く!?!

舞茸の栄養素

舞茸は、「山で舞茸を見つけたら村人が喜び、舞い上がり踊った」という伝説があることから「舞茸」という名前がつけられたと言われています。そんな舞茸には一体どんな美容効果があるのでしょか。



舞茸による美容効果

1 ビタミンB2

きのこ類の中でも舞茸が1番ビタミンB2を豊富に含んでいます。ビタミンB2は、肌や粘膜などを健やかに保ち、肌やニキビを防ぐ効果があります。また、脂質を中心にタンパク質、糖質などを分解しエネルギーに変える働きがあるので、ダイエット中にオススメです。

2 トレハロース

トレハロースには肌の潤いを保つ効果があり、肌内部から乾燥を防ぐことが出来ます。食材で保湿効果を得られるので、敏感肌の方にオススメです。

3 ナイアシン

ナイアシンはビタミンB3の中の一種で、肌の代謝をサポートし美肌を保つ効果があります。また、抗酸化作用も高く肌の老化を防ぐ効果も期待出来るので美しい肌を保つためには是非摂取したい栄養素です。