

6月13日(金)の給食



787 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ネギ塩チキン	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 油 鶏ガラスープの素 酢 塩・粒こしょう ごま油
白和え	ほうれん草 木綿豆腐 にんじん さやいんげん ねりごま みそ 砂糖 塩 すりごま
野菜の カレーマヨ炒め	なす 赤パプリカ キャベツ ウインナー マヨネーズ カレー粉 塩・こしょう
白菜スープ	白菜 もやし たまご 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水

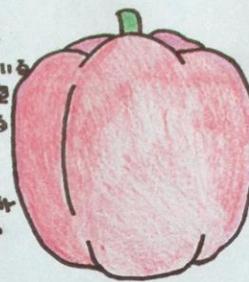


赤パプリカについて

特徴

① 肉厚で大きい

ピーマンよりも大きく
肉厚でふっくらしている
ペル型のためペル型
ピーマンとも呼ばれる



② 营養価値が高い

ビタミンCやβ-カロテン
はピーマンの2倍
ビタミンEは5倍

③ 調理法

サラダなどの生食が
かったり
熱に弱い栄養素もあるため
長時間の加熱には注意

効能

① 抗酸化作用：老化や癌気の予防に役立つ

② 美肌効果：コラーゲンの生成を助け、シミやシワの予防 肌のハリや弾力維持に効果的

③ 消化促進：便秘の予防に役立つ

パプリカの選び方

① リバのある、色の濃いもの

② 全体的にみすみずしく、 持ったときに張りや弾力のあるもの

③ 茄の切り口が茶色く変色して いたり、表面にシワのあるものはX

栄養を効率よく取る方法

β-カロテン+油と一緒に摂取すると 吸収率アップ

ビタミンC+加熱すると壊れやすい ため、サラダなどの生食