

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
ベル型のためベル型
ピーマンとも呼ばれる

② フルーツな甘味

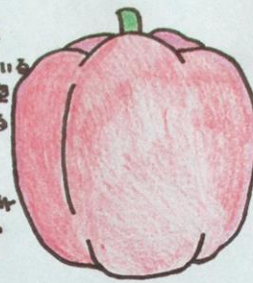
果物のような甘味がある
パプリカの中では一番

③ 栄養価が高い

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

④ 調理法

サラダなどの生食が
あつたり
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：老化や病気の予防に役立つ

② 美肌効果：コラーゲンの生成を助け、シミやソバカスの予防
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 リマのある、色の濃いもの

② 全体的にみずみずしく、
持ったときに張りや弾力のある
もの

③ 表面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×

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