

9月12日(金)の給食



649 kcal

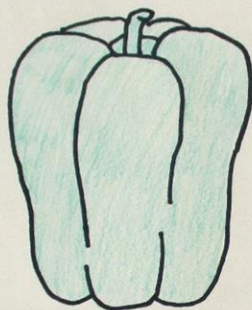


献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のみぞれ煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 だし汁 薄口しょうゆ みりん 青ネギ
豆腐としめじの チャンプルー	木綿豆腐 しめじ ピーマン たまご ごま油 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ かつおぶし
ゆかり和え	キャベツ もやし にんじん ゆかり 塩
みそ汁	さつまいも えのき かいわれ大根 和風だし みそ
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



ピーマンについて



ピーマンは
緑黄色野菜で
カロテン、ビタミンC
が豊富

ピーマンは独特の苦みがあるので不人気ですが、
体にとっても良い野菜です。

〈主な栄養素〉

・ビタミンC

強い抗酸化作用がありメラニン色素の沈着を防ぎ、シミ予防
につながる

・β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、粘膜を健康に保ち、感染症
から体を守る

また、β-カロテンは油と一緒に摂ることによって吸収率が高まり、
血液の流れを良くする

