

10月29日(水)の給食



761

Kcal



献立

献立	材料
さつまいもごはん	米 さつまいも 塩 酒・みりん 黒ごま
レモンチキン	鶏もも肉 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・粒こしょう
きゅうりと カニカマの 酢の物	きゅうり カニカマ わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖 しょうが
無限ピーマン	ピーマン もやし ツナ めんつゆ 砂糖 ごま油
みそ汁	にんじん 玉ねぎ かいわれ大根 和風だし みそ
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



レモン

について



○ レモンの特徴

レモンはインド原産のミカン科ミカン属の果物で強い酸味と爽やかな香りが特徴です。

レモンにはビタミンC、クエン酸が豊富で美肌に役立ちます。主な効果は、美白効果、コラーゲン生成促進によるハリを弾力アップ、毛穴ケア、ビタミンCの抗酸化作用が紫外線や環境ストレスによる肌ダメージから肌を守り、脂性肌の改善などもあります。

× テキサリット

レモンのテキサリットは、歯へのダメージ、胃腸への刺激、肌トラブルへのリスクです。特にレモンを摂りすぎることで腹痛や下痢をおこすことがあります。