

# 11月5日(水) の給食

675kcal



## 献 立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉の ごまみそ焼き	鶏もも肉 片栗粉 みそ みりん 酒 砂糖 すりごま
人参とツナの サラダ	にんじん もやし きゅうり ツナ 薄口しょうゆ 酢 砂糖
小松菜の なめたけ和え	小松菜 キャベツ コーン なめたけ 薄口しょうゆ
生姜とろみ スープ	たまご 木綿豆腐 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩 おろししょうが 片栗粉・水
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



## にんじんの栄養

④にんじんにはどんな栄養が含まれているのか?

普段から日々豊富に取り入れる野菜で、栄養素が高く健康に良いイメージのにんじんである。実際は、どれほど健康によく、どんな栄養素を多く含むのかを見てみよう。

### ④にんじん(皮なし)100gに含まれる主な栄養素一覧

ビタミンA(β-カロテン)	6300 μg
食物繊維	2800 mg
カリウム	300 mg
ビタミンC	4 mg
カルシウム	24 mg
炭水化物	9.8 g
タンパク質	0.7 g
脂肪質	0.3 g
半胱質	6 g
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンB6	0.09mg
ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5mg
ビタミンK	4 μg
マグネシウム	9mg
鉄分	0.2mg
ナイアシン	0.7mg
草酸塩	2349

### ④にんじんおすすめレシピ

- にんじんをスライスして皮をむかげでせんべりにして、ホルモンに入れて、片栗粉と一緒に水大さじ2杯を加えて混ぜて味わせよう。
- フライパンで油をひいて中火に熱し、1.をスライスしてひいて火をかけ、上にビタミンAをのせる。
- 香りが立ったら裏返し、チーズが溶けて香ばしくなるまで火をくべて、3.に盛り付けケチャップをかけよう。

### ④β-カロテン

にんじんに多く含まれているβ-カロテンは、どのような効果があるのか、見てみよう。

- 夜間や日中の戸外での見分け低下を防止
- 皮膚の乾燥や肌荒れ、角質化の予防
- がんや老化を引き起こす活性酸素の発生を抑止
- β-カロテンは体に必要なβ-カロテンに変換されるため、良い保湿作用がありながらない。