

# の給食

## 立

A top-down view of a Japanese meal served on a light green tray. The meal includes a bowl of white rice, a bowl of miso soup with seaweed and vegetables, a small bowl of dark brown sauce, a small bowl of clear broth, and a rectangular dish with three pieces of fried chicken. A pair of chopsticks and a spoon are also visible.

にんじんの栄養

ビタミンA (β-カロテン)	6300 μg
食物繊維 全量	2800 mg
カルウム	300 mg
ビタミンC	4 mg
カルシウム	24 mg
炭水化物	8.8 g
タンパク質	0.9 g
脂質	0.2 g
糖質	6 g
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンB6	0.09 mg
ビタミンE (α-トコフェロール)	0.5 mg
ビタミンK	4 μg
マグネシウム	9 mg
鉄	0.2 mg
チアミン	0.1 mg
亜鉛	2.3 μg

12 L<sup>2</sup> L<sup>0</sup> の方がよい

- ・オオ米 24
- ・ニンジン 125g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1と1/2
- ・ビヤン粉 30g
- ・ケチャップ 適量

1. にじみしをすて洗ひ皮をむぎのせんでりしに、ホウレン草、人参、片栗粉がはつた水で煮てから煮だして尻で煮あせす
2. フアパン(1)を煮て人参、ホウレン草、片栗粉をすりつぶして水で煮あせす。ホウレン草がはつた水で煮あせす。
3. 四に 油 をつけかけチップをかける。

◎  $\beta$ -カロテン

にLJに多く含まれている  
βカロテンは、このような交配果が  
あるのが、見てみましょう。

- ・夜間や暗い場所での不見で低下を防止
- ・皮膚の車を乾燥や月巴厚：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える

β-カテンは体に必要を分けて  
ビタミンに変換される為、不足は過剰な心配がない

