

11月28日(金)の給食

950 kcal

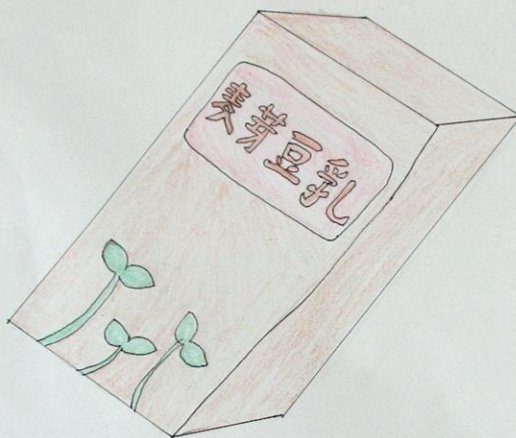


献立

献立	材料
ごはん	米
豚バラ大根	豚バラ肉 大根 さやいんげん ごま油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
ひじきの マヨサラダ	ひじき さつまいも ブロッコリー マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖
彩りナムル	もやし にんじん ニラ ごま油 薄口しょうゆ みりん風調味料 塩・こしょう
白菜とベーコン のスープ	白菜 ベーコン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
豆乳ゼリー	豆乳麦芽コーヒー アガー 砂糖 水



麦芽豆乳



麦芽豆乳とは?

麦芽豆乳とは、豆乳に麦芽エキスを加えて飲みやすくした豆乳飲料

働き

重力量の更化などの生活習慣病を予防する効果。麦芽コーヒーの豆乳に含まれるレシチンには動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があると言われています。なぜならレシチンが悪玉コレステロールを低下させる働きがあるからです。また、コレステロールを乳化する作用によって血液の流れを良くしてくれます。

朝と夜どちらが良い?

朝は代謝促進や満腹感、栄養補給に役立ちます。

夜は、リラックス効果が美肌効果が期待でき、22時以降は体脂肪が蓄積しやすくなるため、寝る前がおすすめです。