

4月30日(木)の給食



771 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ たけのこ にんじん 長ねぎ しいたけ グリーンピース ごま油 にんにく・しょうが 鶏ガラスープ 甜麺醬 濃口しょうゆ 砂糖 豆板醬 片栗粉・水
春雨の酢の物	春雨 きゅうり ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
スナップ エンドウの サラダ	スナップエンドウ ゆで卵 新玉ねぎ 薄口しょうゆ マヨネーズ すりごま 粒こしょう
牛乳プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 バニラエッセンス



しょうが

1日あたり20gも複数回に分けて食べよう!

たくさん摂っても多く問題のない食材!

代謝を上げるので、食べるお風呂に入ったときのように汗が出たり肌が速くなったりすることがある。

生姜の栄養

驚くべき健康効果とは?

主に **ジンゲロール** と **ショウガオール** という成分を含み、強力な殺菌・血流促進・抗炎症・抗酸化作用を持つ「**万能食材**」

風邪を引いたら生姜と言われるように、体を温めてくれる生姜には健康にふりイメーシがありますね。日本昔から使用されてきた生姜には、さまざまな薬効があります。

- 血流をよくする
- 体を温める
- お腹の調子を整える
- 抗ウイルス作用
- 吐き気を抑える
- 免疫力向上など