

5月26日(火)の給食



631kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の 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
コールスロー サラダ	キャベツ にんじん コーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
ピリ辛もやし	もやし きゅうり 油揚げ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 豆板醤 にんにく
にゅうめん	そうめん 花麩 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
みかん ヨーグルト	みかん ヨーグルト 砂糖



にんじん について



β-カロテンが非常に豊富な緑黄色野菜

季節によって異なる食感や味わいを楽しめる。

抗菌化作用や皮膚、粘膜の健康維持に優れている。

春(4~7月)と秋冬(11~12月)の年2回の旬がある。

西洋系と東洋系に大きく分けられる。

春ににんじんはみずみずしくやわらかな歯ごたえが特徴。

秋冬ににんじんはしかりと実がしまっていて、加熱すると甘みが増す。

油との相乗効果

にんじんに含まれるβ-カロテンは油に溶けやすい脂溶性のビタミンのため、油と一緒に調理することで体内への吸収率が最大で約1.5~2倍近くアップする。

皮の近くが1番甘い

にんじんの栄養や風味は皮の近くによく含まれているため、皮ごと食べるか、なるべく薄くむくことがオススメ。