

# 6月3日(水)の給食



696kcal

## 献立



献立	材料
ごはん	米
豚バラもやし炒め	豚バラスライス もやし ニラ ごま油 酒 みりん 濃口しょうゆ 鶏ガラスープの素
ほうれん草としめじの和え物	ほうれん草 にんじん しめじ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
ゆかり和え	きゅうり キャベツ ゆかり 薄口しょうゆ
コンソメスープ	玉ねぎ かぼちゃ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ブドウゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



## かぼちゃ



- ◎かぼちゃを食べると？
- 🌸 かぜをひきにくくなる。  
ビタミンAやビタミンCで免疫カUP
  - 🌸 目にやさし〜  
β-カロテンが目を守り、こくやる。
  - 🌸 おなかの調子を整える。  
食物繊維が腸を動かして便秘予防
  - 🌸 美肌をサポート  
ビタミンCやビタミンEがきれいな肌を保つ

### [かぼちゃの主な栄養]

- 🌸 β-カロテン(ビタミンA)  
皮膚やのびの粘膜を丈夫に。  
また、目の健康を守る。
- 🌸 ビタミンE  
体の細胞の老化を防ぎ  
血行をよくする。
- 🌸 ビタミンC  
体の免疫力を高め、かぜ予防に。  
また、肌をきれいに保つ。
- 🌸 食物繊維  
おなかの調子を整える。
- 🌸 カリウム  
体の中の余分なナトリウムを外に出し、

