

9月14日(火)の給食



900 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚となすの味噌炒め	豚バラスライス なす ピーマン ごま油 味噌 酒 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 豆板醤
キャベツとツナの和え物	キャベツ ツナ ごま油 砂糖 塩・粒こしょう
おかか和え	さやいんげん にんじん えのき かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
かき玉スープ	卵 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ミルクプリン	牛乳 アガー 砂糖 水 いちごソース



ナスにアミノ酸



ナスの皮にはアンシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、ナスを調理するときは皮ごと使しましょう！

カリウムも比較的豊富に含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑制する作用があるので、生活習慣病の予防の効果も期待できます。