

# 10月11日(月)の給食 819 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
レモンチキン	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・粒こしょう
ナポリタン	ハーフスパゲティ 玉ねぎ ピーマン にんじん 油 ケチャップ 塩・こしょう コンソメ顆粒
あっさり 塩昆布和え	ブロッコリー 白菜 コーン 塩昆布 薄口しょうゆ
豆乳スープ	青梗菜 しめじ ベーコン コンソメスープ 調整豆乳 塩・こしょう
フルーツ ゼリー	みかん パイン シロップ+水 アガー 砂糖



## ナポリタン

### 発祥地

ナポリタンの発祥地はイタリアのナポリではなく日本!!  
そもそもケチャップ文化はアメリカから伝えられたものでイタリアには味付けにケチャップは使わないそうです。



## レモン

### レモンの健康効果

- ① 骨を丈夫にする!!!  
通常カルシウムは、人体に吸収されにくく、食物から摂取した場合約70%体外に排出されるが、レモンに含まれるクエン酸がモブキレート作用は、カルシウムやミネラルを腸から吸収しやすい形に変える。
- ② 血圧を下げる!!!  
レモンの酸味には、塩味を引き立てる効果があり少ない塩分で美味しくりと味を感じることで減塩につながる。
- ③ 疲労回復!!!  
ビタミンCを含む食材は抗酸化作用が強く、ストレスや疲労を感じることで生まれた体内の活性酸素を取り除く働きが期待されています。

