

11月10日(水)の給食

f52 kcal 

献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のカシューナッツ炒め	鶏もも肉 片栗粉 カシューナッツ たけのこ ピーマン 赤パプリカ ごま油 オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ しょうが・にんにく
小松菜のおひたし	小松菜 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
春雨サラダ	春雨 きゅうり にんじん ロースハム 酢 薄口醤油 砂糖
坦々スープ	豚ミンチ もやし きくらげ 鶏がらスープ 調製豆乳 味噌 豆板醤 ラー油 すりごま
パインかん	パインジュース 寒天・砂糖 水



パイナップルについて



パイナップルはブラジル原産とされ、大航海時代にコロンブスによって発見されました。🍍 松かさ(パイ)の様な形と、リンゴ(アップル)の様な甘い風味が、名前の由来になったと言われています。日本では主に沖縄県で栽培されています。

パイナップル科アナス属の果物で、豊富な栄養素が含まれています。ビタミンB1は疲労回復のビタミンとも呼ばれ、糖質の代謝に欠かせないビタミンです。ビタミンB1が不足すると糖がエネルギーに変換されずに疲労物質として体内にたまってしまい、疲労回復の妨げになります。

ビタミンCは抗酸化ビタミンとも呼ばれ、皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力をアップさせる働きがあります。コラーゲンの合成に働くので、筋肉や骨を強くし、肌ハリを保持してくれます。 ストレスを和らげる効果などの生理作用も持っています。鉄の吸収も助けるので、貧血の予防に効果的です。

