

1月19日(水) の給食

659 kcal



献立

献立	材料
ごはん ちゃんこ鍋	米 鶏ミンチ 長ねぎ おろししょうが 塩・こしょう 片栗粉 白菜 焼き豆腐 しいたけ にんじん ニラ しらたき 鶏がらスープ 薄口しょうゆ 酒
酢味噌和え	きゅうり いか たこ 白味噌 酢 砂糖
玉ねぎの 和風サラダ	玉ねぎ かいわれ大根 黄パプリカ 赤パプリカ 薄口しょうゆ 酢 砂糖 塩 刻みのり
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



ぶどう



😊 ワインにもなるよ!



栄養成分と効用

- フドウ糖による疲労回復効果
体内に吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く、体内で代謝の経過を待たずにそのままエネルギーに変わってくれる
- 月経の痛みを良くする
ブドウ糖や果糖などの糖質は直接月経の疼痛源となり、月経の痛みを緩和にし、集中力を高める効果がある
- アントシアニンなどのポリフェノール
ポリフェノールが沢山含まれていて、特に皮や木の部分に多く、ガンや動脈硬化の予防に効果がある
アントシアニンは色素成分で、ブドウに沢山含まれており、目の疲れや糖尿病に対する目の病気など、視力回復につながる重要な役割を果に与える
- 食べ物アレルギーの発症を抑える効果
ポリフェノールにはたくさんの「レスベラトロール」という成分には、食物アレルギーの発症を抑える効果がある

明日の給食はお休みです！