

# 6月8日(水)の給食



956kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のきのこあんかけ	鶏もも肉 片栗粉 しいたけ えのき にんじん 青ねぎ 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖 片栗粉・水
切り干し大根の煮物	切り干し大根 油揚げ こんにゃく きぬさや 油 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖・みりん
ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー かにかま コーン マヨネーズ 塩・こしょう ベーコン
豆乳スープ	じゃがいも 玉ねぎ コンソメスープ 調製豆乳 塩・こしょう 薄口しょうゆ
白玉団子	白玉 きなこ・塩 砂糖 黒蜜



## にんじんについて



### ・にんじんの葉について

抗酸化力が強いことで知られるセトミンEが沢山含まれている。活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸を防ぐ働きがあるので動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立っていると考えられている。セトミンEはこのほかにも、血糖を酸化から守り、血行を良くする働きもある。

### ・にんじんの豆知識

代表的な栄養素「βカロテン」で、βカロテンは抗酸化作用が非常に強いため、予防や老化防止に役立ちます。βカロテンは体内でセトミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。βカロテンは油に溶けやすい栄養素なので、油で調理すると吸収率よく摂取できる。