

6月30日(木)の給食



789 kcal

献立



献立	材料
枝豆と塩昆布の混ぜごはん	米 枝豆 塩昆布
豆腐の豚キムチあんかけ	木綿豆腐 豚バラ肉 キムチ 白菜 しめじ 水
ピーマンのじゃこ炒め	めんつゆ キムチの素 片栗粉・水 ピーマン もやし ちりめんじゃこ ごま油 みりん コチュジャン 薄口しょうゆ 砂糖
キャベツのおかかマヨ和え	キャベツ にんじん マヨネーズ かつおぶし 薄口しょうゆ のり
わかめスープ	わかめ 長ねぎ ごま 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
はちみつレモンゼリー	はちみつレモンジュース アガー 砂糖 水



はちみつレモン

について

[はちみつレモンの効果・機能]

- 疲労回復効果
レモンをはじめとする柑橘類は特に含まれる「クエン酸」は、体内で「エネルギー」代謝を行う「クエン酸回路(クエン酸サイクル)」という仕組みの中心的成分。
クエン酸も摂取すると、クエン酸回路の働きが促進され、疲労が「スムーズ」になります。
- 美肌効果
はちみつには、さまざまなビタミン類やミネラル類が含まれます。ほかでも「亜鉛」は、新しい細胞を生み出すためのたんぱく質の合成をサポートする役割があり、体内の新陳代謝を促してくれます。
- ビタミンCによる免疫力強化
体内に菌類の原因となる細菌が入り込むと、血液中の白血球という成分が菌を退治するために動き出します。ビタミンCには白血球を活性化させる役割があるため、免疫力をアップさせて菌類対策に役立ちます。
- はちみつによる保湿効果
のどの粘膜が乾燥すると免疫力が下がり、菌に感染しやすくなります。
はちみつには、水分を保持する力(保湿力)があり、摂取することで「のど」の粘膜を乾燥から防ぐことに役立ちます。

[はちみつレモンの作り方]

- ① はちみつ 大1/6杯、LE果汁 大1杯
- ② お湯 150cc
- ③ はちみつが溶けるまでスプーンで混ぜながら完成!

◇ 飲むタイミング
リラックス効果が期待できるはちみつレモンは、寝る前に飲むのがおすすめです。
※ 喉も肌荒れも、有ませたあとに息をつく際のお供に、飲んでみて下さい。

