

9月15日(木)の給食



743kcal

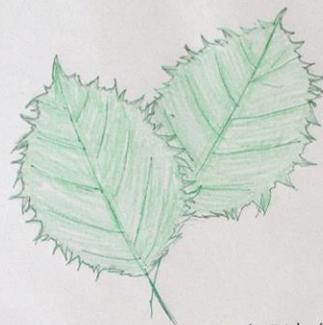


献立

献立	材料
ごはん	米
しそ入り つくね (タレ)	豚ミンチ 玉ねぎ 大葉 塩・こしょう 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
切り干し 大根の煮物	切り干し大根 にんじん 油揚げ さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
キャベツの 甘酢和え	キャベツ きゅうり 酢 砂糖 薄口しょうゆ
かきたま汁	卵 かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
黒糖ゼリー	黒糖 アガー 水 きなこ



しそについて



しその健康効果

- アレルギー症状を軽減する効果
- 食欲増進効果
- 目の健康に働きかける効果
- 免疫力を高める効果
- 骨や歯を丈夫にする効果
- ストレスをやわらげる効果
- 疲労回復効果
- 貧血を予防する効果
- 血液をサラサラにする効果

● しそは、ビタミン類やミネラル類を豊富に含んでいる栄養価の高い緑黄色野菜です。
しその種子にはα-リノレン酸やルテオリンが含まれており、しその葉に含まれるロスマリン酸は花粉症などのアレルギー症状を抑える効果があります。
また、しそ独特の香り成分であるペリラルデヒドには強い抗菌作用があり、食中毒の予防に効果があるといわれています。

● 旬の時期は6〜9月ですが、青しそはハウス栽培より1年中手に入れやすい。