

# 9月20日(火)の給食



804 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の味噌炒め	豚もも肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 油 おろししょうが 味噌 砂糖 濃口しょうゆ
やみつきキャベツ	キャベツ もやし ツナ ごま油 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
白菜の梅肉和え	白菜 きゅうり 練り梅 薄口しょうゆ 砂糖 ごま
ポトフ	ブロッコリー じゃがいも ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツ	みかん パイナップル 白玉



## 玉ねぎ

何がいいの？

クマゲルンに含まれるアリシニンには強い抗菌作用があり、免疫力アップにも役立つとされています。

利尿効果は？

利尿・発汗の作用を促すほか、強い殺菌力も持っている。食欲不振やインフルエンザの予防・最中回復にも役立つため、腸胃などでのミネラルの多い肉類と組み合わせると効果的。



血液はサラサラになる？

新玉ねぎの栄養で最も注目したいのが辛成分である硫化アリル。硫化アリルは、血液の凝固を抑制し血液をサラサラにする。血栓や動脈硬化を予防する。慢性疲労、肉体的疲労を回復させるのに効果があります。

血糖予防は？

玉ねぎは、抗酸化力を高める作用と、脂質類の吸収を防止し体外へ排出する働きを持つフィトケミカルというポリフェノールが含まれている。炭水化物も多く含まれるので、煮出してお茶にしてもよい。