

2月7日(火)の給食

756 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のみぞれ煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 和風だし 薄口しょうゆ みりん
ひじきサラダ	れんこん ブロッコリー 枝豆 ひじき マヨネーズ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
きゅうりの酢の物	きゅうり にんじん わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ほうとう風味噌汁	きしめん かぼちゃ 青ねぎ 和風だし 味噌
フルーツ	みかん パイナップル ナタデココ



大根 について

大根は何にいいの？

大根には食物繊維が多く含まれています。
食物繊維は腸内細菌の働きを助け、おなかの調子を整えるのに役立つ成分です。

食物繊維には、食後の血糖値の上昇を抑えたり、
血中コレステロール濃度を低下させたりとさまざまな働きがあります。

大根は春の七草の一つ「ずずしり」としても知られ、日本人にとって昔から馴染み深い野菜です。

生でも加熱しても、漬物にしてもおいしくさまざまな料理に利用することができます。

便秘や生活習慣病の予防のために食物繊維は欠かせません。

