

4月20日(木)の給食

748 kcal



献立

献立	材料
塩昆布の混ぜごはん	米 塩昆布 枝豆 塩
鯖の塩焼き	鯖 塩 薄口しょうゆ
じゃがいものそぼろあん	鶏ミンチ じゃがいも 厚揚げ にんじん 和風だし 薄口醤油 砂糖 片栗粉・水
ブロッコリーの梅和え	ブロッコリー もやし 花切大根 薄口しょうゆ 砂糖 練り梅
おすまし	花麩 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



にんじん

① にんじんの栄養素と効果

★ 目や肌の健康を保つβ-カロテン

(β-カロテンは体内で**ビタミンA**に変換される栄養素で、目を乾燥から守り、視力を調整します。抗酸化作用が強く、肌の老化や動脈硬化の予防効果が期待されている栄養素でもあります。)

★ 高血圧を予防してくれるカリウム

(カリウムは体の中の塩分や水分のバランスを保つ栄養素です。とりすぎた塩分を体から排出してくれるので、むくみの改善や血圧を下げる効果があります。)

★ 整腸作用のある食物繊維

(にんじんには**不溶性食物繊維**と**水溶性食物繊維**のどちらも含まれています。不溶性食物繊維は、便秘を整え便秘解消に役立つ栄養素です。水溶性食物繊維は生活習慣病の予防、改善効果が期待できます。)