

5月25日(木)の給食



678kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の マヨ味噌焼き	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ ピーマン マヨネーズ 味噌 砂糖
小松菜の 煮浸し	小松菜 もやし 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
きゅうりの 酢の物	きゅうり わかめ コーン 酢 薄口しょうゆ 砂糖 塩
コンソメ スープ	じゃがいも ブロッコリー にんじん コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツ 白玉	白玉 みかん パイナップル



にんじん について



栄養 13カロテン・カリウム・食物繊維が豊富
皮に多い!!

★ より栄養成分を摂る可食部5分の1を加熱せずそのまま食べることで、
油を炒めるとβカロテンの量が約40%減!

? 人参は肌に効果的? → βカロテンは体内でビタミンAになるため、日焼け防止や肌の保湿に効果的!!

【にんじんに含まれる食物繊維】

にんじんは不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれる
→ にんじんに含まれるのは!!

・食物繊維が多く含まれることで胃腸内環境の改善に期待できる

・にんじんはβカロテンが豊富なため、80gのサイズが5本、200g程度のサイズが5 1/2本を食べて1日分のβカロテンを摂取できる

【新鮮なにんじんの見分け方】

全体的に皮が薄く、鮮やかな赤皮が広がるものが、中心軸が短く太く、