

5月26日(金)の給食

759 kcal

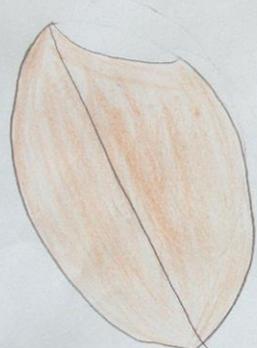


献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の クリーム煮	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しめじ 油 小麦粉 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう
ピーナッツ 和え	キャベツ きゅうり にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ 枝豆 コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ポークビー ン ズープ	玉ねぎ ベーコン 大豆 コンソメスープ トマト缶 ケチャップ 砂糖 塩・こしょう パセリ
コーヒー ゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



ピーナッツ



抗がん作用
レスベラトロールががん細胞の増殖を抑制させる物質!!

ダイエットに
月経内の善玉菌を増やす「オリゴ糖」や血中糖値の上昇を抑える「食物繊維」が豊富。月経を元気にして、健康のダイエットをサポートします。

記憶力アップで成績向上
ピーナッツに含まれる「レシチン」は、神経伝達物質である「アセチルコリン」を生み出します。月経中の神経細胞の働きを活発化して、記憶力や認知機能をアップにつなぐと効果が期待されます。

老化抑制
ピーナッツに多く含まれる「レスベラトロール」は強い抗酸化作用があり、細胞を丈夫にし、老化、心筋梗塞、脳卒中予防に。