

# 6月9日(金)の給食

856 kcal



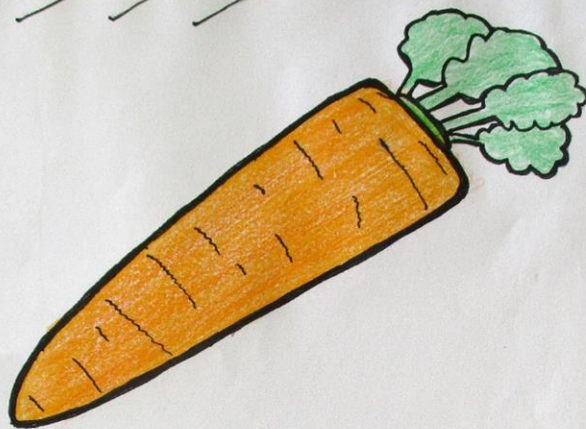
## 献立



献立	材料
ごはん	米
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
ほうれん草とツナのごま和え	ほうれん草 にんじん えのき ツナ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
ジャーマンポテト	さつまいも ウインナー 枝豆 にんにく オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
中華スープ	もやし しめじ コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
豆乳プリン	調整豆乳 アガー 砂糖 水 黒蜜



ニンジン



### 1, 人参は体にいいのか?

人参は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌の増殖を促進させるため腸内環境の改善も期待できる。

### 2, ニンジンの良いところは?

ニンジンの栄養のβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めることに役立ちます!!

### 3, ビタミンAの効果

ビタミンAの吸収と働きビタミンAの主要な成分であるレチノールには目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強めたりする働きがある

