

6月23日(金)の給食

761kcal



献立



献立	材料
ツナと油揚げの炊き込み	米 油揚げ ツナ 薄口しょうゆ みりん 酒・塩 和風顆粒だし 三つ葉
夏野菜のそぼろ炒め	豚ミンチ なす ピーマン にんじん 油 濃口しょうゆ みりん・酒 砂糖 片栗粉・水
キャベツのおかか和え	キャベツ えのき もやし かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	さつまいも かいわれ大根 和風だし みそ
みるくプリン	牛乳 アガー 砂糖 水 ブルーベリーソース



ピーマン



ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。

ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミそばかすを防止したり、体内でコラーゲンの生成を助け、シワせたるみを防ぐなど美肌効果の高い栄養素です。

抗酸化作用も抜群！β-カロテン、ビタミンEも含む。

ピーマンの苦味の正体は、ポリフェノールの一種「クエルシトリン」。ピーマンの渋味になる成分で、ピーマン特有の香り成分「ピラジリン」と混ざることによって独特の苦味を発生します。

クエルシトリンには、高血圧の予防、抗うつ作用、血流改善などの効果が期待できます。