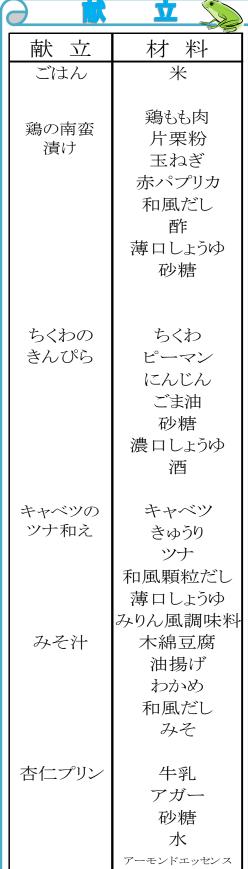
6月27日(火)の給食

714 kcal





ピーマンはピタミンCをたっるでり含む野菜です。 ピタミンCは紫外線からのダンハンで軽減し、シミやるばがすを 昨しだり、体内でコラーかつの生成を助け、三ワやたるみを Btc"など、美肌効果の高い栄養素です。



ヒロマンの選び方

- 、解や小年級色を
- しているもの! 東面にハリとツカか あるもの!
- 、肉厚はもの

/ 週間程度を目安に (使い切るのかがおするか!

turescondet. ヒローマニに含まれる栄養

B-tot>

B-カロテンは体内で 必要に心じてせたAは 変換されます。と中国AC 目の機能、皮膚や粘膜の 健康を保っために 以要なピタミンで、粘 A東のダメージを回復 する効果や免疫が 高める効果がありま

-生活模病予防性(1下血液中与约效果)1 たのうシン

> to-マニの独特の 青臭い香りはじつきい によるものです。血液 をサラサラにする効果 が期待できること から、心節梗塞や 脳梗塞のうちに 交か果が期待できると 言かれています。

カリウム

力川内山は体水分 ハッランスを保っ使きや ナトリウムを封き出して 正常好血压支保的働 きかあり、高血圧予防ト 交か果が期待できます。 また、体内の余分な塩 付を指生出することから なくみの解消にも 変か果かいあります。

むくみの解消に分下毛細血管を丈夫におか ハスハウリラッン

ハスハロリミ"ンはたり フェノールの一種で、1本内 でじゅうと同じような作 用をすることからピタミン 様物質と呼ばれてはする MATATION => CONFIRE 助ける人動きかあります。 また、毛細血管を丈夫に する優かきがあることから 高血予防性用这出血的疗法 たも効果が期待できると言かれています。