

10月13日(金)の給食

669 kcal



献立

| 献立 | 材料 |
|----------------------|---|
| ごはん | 米 |
| 鮭の ゆず味噌焼き | 鮭 塩・こしょう みそ はちみつ 酒 みりん 濃口しょうゆ ゆず果汁 しょうが |
| 豆苗の ナムル | 豆苗 にんじん 大根 塩・こしょう 薄口しょうゆ ごま油 鶏ガラスープの素 |
| もやしと ピーマンの 和え物 | もやし ピーマン ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 |
| お吸い物 | 木綿豆腐 長ねぎ しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 塩 |
| マスカットかん | マスカットジュース 寒天 砂糖 水 |



ゆずについて

栄養成分
ビタミンC、β-カロテン、レスベリジンが豊富

メリット
体外から侵入してきた細菌やウイルスなどの撃退
リモネンなどの香り成分が脳に直接働きかけることにより月経を正常にさせ、ストレスをやわらげるなどリラックス効果をもたらす。

その他の効果
ゆず湯は、ゆずの皮に含まれているレスベリジンやリモネンの血流を改善し、体を温める効果を有効的に活用したものである。
美肌効果
血流の改善
疲労回復効果
おんみの予防・改善
便秘の解消など

