

6月28日(金)の給食



849 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鮭のバター 醤油焼き	鮭 塩・こしょう 有塩バター 薄口しょうゆ じゃがいも しめじ コーン 油 塩・こしょう
トマトときゅうりの じゃこ和え	トマト きゅうり ちりめんじゃこ ごま油 しょうが 薄口しょうゆ
かぼちゃと ブロッコリーの サラダ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん マヨネーズ 粒マスタード 砂糖 薄口しょうゆ
なめこのみそ汁	なめこ 大根 青ネギ みそ 和風だし
カフェオレ ゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



なめこ

なめこやなめこの又々々々には、食物繊維が多く含まれ、食物繊維は胃や腸の中で水分を吸い込んで大きく膨むため、腹持ちがよくなります。

胃や鼻、喉など体内のあらゆる器官の粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守ってくれる効果あり

生で食べることはできないので、和え物などに使うときは必ず加熱する

なめこのみそ汁は定番

なめこのぬめり成分には、血糖値の急な上昇を防ぐ効果やコレステロール値を下げる働きがあり、生活習慣病にも効果が期待できます。

なぜなめこはぬるぬるなのかな？

虫に食べられたり、凍ったり乾燥したりしてしまわないように、自分を守っているのです。

