

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有り

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。

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。

