

9月18日(水)の給食



675 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のチーズ焼き	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ しめじ チーズ パセリ
白菜のナムル	白菜 にんじん もやし 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま油
ひじきの大豆煮	ひじき 水煮大豆 油揚げ こんにやく さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん・砂糖
みそ汁	大根 じゃがいも 青ネギ 和風だし みそ
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



魚缶について



魚缶にはアスタキサンチンが沢山含まれている!!
 魚缶はアスタキサンチンが沢山含まれている食べ物で2番目に多い!!
 1缶 オキアミ [20mg/100g]
 2缶 紅魚缶 [2.5~3.7mg/100g]

アスタキサンチンとは?
 アスタキサンチンは強力な抗酸化作用を持つカロチノイドの一種

効果

- 1 抗酸化作用 活性酸素を除去 老化防止や健康維持
- 2 肌の健康維持 紫外線によるダメージ軽減
- 3 疲労回復 目の疲れや眼精疲労の改善
- 4 目の健康 アスタキサンチンは血液循環改善