

11月5日(火)の給食

977 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉の ピーナッツがらめ	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 にんにく タカノツメ ピーナッツ
ナポリタン	ハーフスパゲッティ 玉ねぎ ピーマン にんじん 油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ顆粒
かぼちゃと さつまいもの サラダ	かぼちゃ さつまいも 玉ねぎ チーズ マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	小松菜 油揚げ 長ねぎ みそ 和風だし
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



ピーナッツについて

ピーナッツを食べるメリット

1. 月経を元気にして、健康的なダイエットをサポートしてくれる。
(食物繊維が豊富で、血糖値の上昇が緩やかで、太りにくい。)
2. お酒を飲む方に免疲カアップ。
(月経痛の負担を軽減することは、疲労回復や免疲カアップにもつながる。)
3. 子どもの成長につながる。
(丈夫な骨を作るコルゲシウムやカルシウム、口内発育形成に必要不可欠な亜鉛のミネラルも豊富)

～ネ補足～

薄皮も一緒に食べると、抗酸化効果が大幅にアップ

落花生は皮の部分のことで、ピーナッツは中の身の部分のこと。
落花生の原産地は南米アンデス山麓なのです。
ヨーロッパの探検家たちが自国へ持ち帰り、アフリカ、インド、中国へ広まりました。日本へは江戸時代に中国からやって来た。