

# 11月13日(水)の給食

668 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
油淋鶏	鶏もも肉 片栗粉 油 塩・こしょう 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 にんにく・しょうが
切り干し大根の煮物	切り干し大根 人参 油揚げ さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
きゅうり浅漬け	きゅうり 白菜 塩 砂糖 和風顆粒だし
春雨スープ	春雨 玉ねぎ しいたけ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
プリン	プリンミックス 湯 牛乳 カラメルソース



## 鶏肉について

### ムネ肉

胸肉の部分

脂肪分が少なく高たんぱく質・低カロリー。含まれている栄養素には鉄・ビタミンC・イミダズルペプチドが含まれている。

### 手羽先

翼の先の部分

関節切り、くの字のつらな形をしていてゼラチン質と脂肪が多く含まれている。

### モモ肉

足の付け根の部分

脂肪分が多くコクのある部分で、ビタミンA・B<sub>2</sub>・鉄も多く含まれている。

### ササミ

胸肉の奥の部分

鶏肉の中で最も脂肪分が少ない部分で、高たんぱく質・低カロリーが特徴。セレンやナイアシンを豊富に含む。

### ～鶏肉の効果～

- 免疫アップ**

鶏肉に含まれているたんぱく質が免疫細胞や免疫にかかわる酵素の材料となり、免疫の向上に役立ちます。
- 高血圧の予防**

鶏肉にはカリウムが含まれています。カリウムは高血圧の原因のひとつである過剰な塩分を排泄する働きがあります。
- ダイエット効果**

高たんぱく質・低カロリーなので、ビタミンBが代謝を助け消費カロリーをアップする。働きが期待できます。
- 疲労回復**

イミダズルペプチドは疲労の原因である酸化ストレスを緩和してくれます。