

# 10月8日(木)の給食

623kcal

## 献立

献立	材料
わかめ ごはん	米 塩蔵わかめ ごま
	ちりめんじゃこ 塩
豚バラと 白菜の 炒め物	豚バラスライス 白菜 小松菜 水 酒
	鶏ガラスープの素 片栗粉 塩・粒こしょう にんにく ごま油
梅キャベツ	キャベツ きゅうり 梅肉 ごま油
	薄口しょうゆ かつおぶし ごま
肉団子 スープ	豚ミンチ しらたき しいたけ にんじん 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



## 桃について



🌸 桃の旬 ... 早いものは5月から、最盛期 7~8月

### 🌸 美味しい桃の選び方

- ・形 ... ふっくらときれいな丸みがあるもの。
- ・色 ... 全体的に<sup>赤</sup>赤く色づいているもの。
- ・皮 ... 皮の色が濃い方が甘味があり、色の濃い部分に白い点々が<sup>出</sup>出ていて、全体に果皮にうぶ毛があるもの。
- ・香 ... 香りが強いもの。

### 🌸 期待される効能

#### 美肌効果

桃の実に含まれるビタミンCには、肌をきれいにし、老化防止の働きがあるといわれています。また、桃の種子種エキ스는皮膚をしっとりなめらかにするエモリエント効果が期待されます。

#### むくみ解消

桃のカリウム含有量はスイカの1.5倍と果物の中では大きくなっています。また、桃の香り成分であるクマリンという成分は体に溜まった余分な水分や老廃物を排出するためむくみ解消に効果があるといわれています。

#### 高血圧予防

カリウムは血圧を下げる作用があるため高血圧の予防に効果があるといわれています。

#### ダイエット効果

桃は甘い果物ですが、オレンジやグレープフルーツとほとんど同じ100gあたり40kcalの低カロリーです。桃に含まれる成分は脂肪の蓄積を防ぐ作用があるためダイエット効果があるといわれています。