

10月2日(金)の給食

1064kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚バラ大根	豚バラスライス 大根 にんじん ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖 水
スパゲティ サラダ	ーフスパゲティ きゅうり ハム コーン マヨネーズ
塩昆布和え	塩・こしょう もやし ピーマン 塩こんぶ ごま油 辣油 ごま
味噌汁	油揚げ 青ねぎ 和風だし みそ
ブドウゼリー	ブドウジュース アガー 砂糖 水



ごま油 について



一般的にごま油とは、白ごまを焙煎して油分を搾ったものを言います。琥珀色をしており、香ばしい特有の香りがあります。ごま油は他の食用油と比べ、酸化しにくいという特徴があるので、消費期限によりますが、未開なら約2年ほど保存が出来ます。開封した場合は、高温多湿を避け、光の当たらない冷暗所で保存し、酸化しないようし、かりとフタを閉めましょう。

ごま油の健康効果

1. コレステロール値を下げ、動脈硬化を予防
2. 血管強化、血行スムーズにし、心臓梗塞、脳卒中を予防
3. 活性酸素の攻撃を抑制し、がんや生活習慣病を予防
4. 血管の老化を防ぎ、アンチエイジング効果
5. 腸を活発にし、便秘解消、腸内環境の改善
6. 皮膚を柔軟にしてシワの予防、保湿成分で美肌効果

