

9月30日(水)の給食

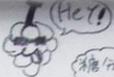


686kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩・こしょう 薄口しょうゆ すだち
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 玉ねぎ にんじん マヨネーズ 塩・こしょう
青梗菜の和え物	青梗菜 ちくわ えのき すりごま 薄口しょうゆ みりん
おすまし	麩 わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マスカッタゼリー	マスカッタジュース アガー 砂糖 水



マスカッタについて！  (Here) 糖分が高い分、カロリーには注意!!

- ・マスカッタに含まれる成分はポリフェノールや銅、カリウム、ビタミン群、マンガンなど色々なものがバランスよく含まれていますが、その中でも!! 特に多いのがブドウ糖などの糖分です。抗酸化作用が高い成分が多く含まれていることから女性向けの果物として人気を集めています。
- ・マスカッタに含まれる栄養成分から疲労回復や老化防止、生活習慣病予防などの健康面での効果が期待されています。中でもポリフェノールなどの老化防止にも効果的な効果。抗酸化作用は、血管や皮膚の若返り作用などの点から美容面にも高い効果を発揮しているために、女性を中心に注目されているらしいです。

～マスカッタの豆知識!～

- ・日本でのマスカッタは一般的にエメラルド色のブドウのイメージがありますが実はこれはマスカッタの種類のひとつである「マスカッタ・オオアレキサンドリア」を指しています。海外のマスカッタは、エメラルド色のもの以外にも白から黒まで幅広い色のものがあるようです。
- ・マスカッタは、食べる前には水洗いするのが普通ですが、実は、保存する前や提供する前に洗ってしまうと鮮度が落ちてしまうのです。なので、食べる直前に洗うのがオススメです。
- ・マスカッタは糖分が他のブドウ種類と比べてとても多いらしく、その分、カロリーもやや高めらしいです。ダイエット中の人は食べすぎないよ〜に。。。まあ、マスカッタゼリーくらいは大丈夫!! そんなに気にしないで、食べてくださいまし...
- ・ブドウ類は陽があたることで糖度を増すので、軸に近い部分が甘いらしいです。でも、甘いということはカロリーも。。。そんなことは気にしなくて大丈夫。



