

# 9月23日(水)の給食



959 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
とうもろこしの照りつくね	鶏ミンチ コーン 片栗粉 酒 塩 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖
切り干し大根サラダ	切り干し大根 きゅうり ハム ツナ マヨネーズ 酢 砂糖
ピーナッツ香るかぼちゃの甘辛炒め	レモン汁 塩・粒こしょう かぼちゃ ピーナッツ 砂糖
味噌汁	薄口しょうゆ ごま油 しいたけ にんじん 長ネギ 味噌 和風だし
フルーツゼリー	みかん アガー・砂糖 シロップ 水



## ピーナッツ

☆ピーナッツは血管を健康にして  
死亡率を飛躍的に下げる食材

① 腸内環境の改善  
不溶性食物繊維が豊富に含まれたピーナッツは腸の動きを活発にし便を押し出す働きがあります。

② ダイエット効果  
ピーナッツはカロリーの高い食材ですが、GI値が低いのでダイエット効果が期待！  
※食べすぎ注意

③ 記憶力アップ  
脳の神経細胞の働きを活発にし、記憶力アップにつながると思われています。

④ アンチエイジング効果  
身体の老化を進める活性酸素による細胞の酸化を抑制し、アンチエイジング効果があると考えられています。

明日から、中間考査前日・中間考査のため給食はお休みです！

