

# 食育ニュース

10月15日(火)

とりにく いた  
鶏肉ピーマン炒め

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

みそに  
さばの味噌煮

飯椀

副菜皿

はん  
ご飯

いも あぶら しる  
じゃが芋と油あげのみそ汁

ピーマンは、多くのビタミン類を含みます。カロテンや  
ビタミンC、Eは、いずれもレモンの倍以上です。美容  
効果はもちろん、疲労回復や風邪予防などに効果があり  
ます。また、ピーマンにたっぷり含まれるカロテンは、油との相性



が良い成分です。油で炒めることにより、カロテンの吸収  
率がアップし、嵩も減るのでたくさん食べることができます。

給食室の様子



鶏肉は、塩こうじで揉み込み、おいしさや  
わらかさをアップさせておきます。

