

食育ニュース

2月12日(水)

牛乳

こまつな あもの
小松菜ともやしの和え物

こ
粉ふきいも

だしじょうゆをまぜましょう。

平皿

わふう
和風おろしハンバーグ

飯椀

副菜皿

はん
ご飯

なめこのみそ汁

大根は、美肌を作る**ビタミンC**、でんぷんを分解する**アミラーゼ**、発ガン物質を分解する**オキシダーゼ**など多くの栄養を含みます。昔から「**胃腸によい**」とされているのはこのアミラーゼのおかげです。**大根と相性が良いのは、タンパク質を含む食材で、ビタミンB1を多く含む豚肉も大根のビタミンCと合わせることで、免疫力がアップ**します。



焼き魚やハンバーグに大根おろしを組み合わせることは、理にかなった食べ方と言えます☆

給食室の様子



あめ色玉ねぎや豆腐を加え、ふっくらとしたハンバーグに仕上げます。

本来、大根おろしは生のまま食べた方が「アミラーゼ」の効果が得られますよ♪

