

食育ニュース

12月8日(火)

はくさい
白菜とえのきの磯和え

だししょうゆを
まぜましょう。



ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

あつや たまご
厚焼き玉子のみぞれあん

副菜皿

はん
ご飯

とんじる
豚汁

飯椀

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、肉・魚・卵などと大根の**ビタミンC**が合わさることで、**免疫力がアップ**します。



給食室の様子

厚焼き玉子は、500個の卵を割りほぐし、炒めた具材と合わせてオーブンで焼き、慎重にカットしました。

みりん・三温糖・米酢・醤油などの調味料に、大根おろしを加えて、あんを作りました。

