

食育ニュース

12月22日(火)

ポテトのフレンチサラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

にく ころ
とり肉のパン粉焼き

副菜皿

飯椀

コーンバターライス

たまごスープ

鶏肉には**疲労回復**を促す**イミダゾールジペプチド**という成分が豊富に含まれています。鶏肉を食べるときにおすすめるのは、ズバリ「**鶏むね肉**」です。なぜならこの

成分が、翼の付け根にある「胸の筋肉」に豊富だからです。胸の筋肉に疲労を回復する成分があることで、**翼を絶えず動かし続けることができます。**

ニワトリはほぼ飛べませんが、同じ鳥同士ということで、渡り鳥と同じように胸の筋肉に成分が豊富です。

筋力トレーニングをする人はよく鶏むね肉を食べていますが、疲労回復の面からも理にかなった食事といえます。



給食室の様子



パン粉・オリーブ油に、玉ねぎ・にんにく・バジル・オレガノなどを合わせて鶏肉の上のせ、こんがり焼き上げました。