

やさい あ もの
ツナと野菜の和え物

だしじょうゆを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

あつや たまご
厚焼き卵のみぞれあん

副菜皿

はん
ご飯

飯碗

とんじる
豚汁

卵と大根で、免疫力を高めよう！



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「**胃腸にいい**」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



すりおろした大根・米酢・しょうゆ・だし汁などで「みぞれあん」を作り、厚焼き卵にかけました。

