




12月 給食豆知識

中学校

<p>2日 ビタミンU キャベツにはビタミンUが含まれます。胃の粘膜を強くして体をストレスから守る働きがあり、別名キャベジンと呼ばれます。</p>	<p>3日 もやし もやしは栄養がないと思われがちですが、豆からできていることからビタミンBや食物繊維、カリウムなど様々な栄養が含まれています。</p>	<p>4日 切干だいこん だいこんを干したものです。カルシウムは生の20倍、水分と塩分のバランスを調整してくれるカリウムも豊富です。</p>	<p>5日 だいこん 胃腸の働きを助ける消化酵素アミラーゼが含まれています。ビタミンCも含まれ、疲労回復にも役立ちます。</p>	<p>6日 れんこん れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているので、ゆでてでもこわれにくいです。ビタミンCは免疫力アップに効果があります。</p>
<p>9日 かみかみこんだて よくかむとあごの筋肉が動き、まわりの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。</p>	<p>10日 ガパオライス タイのガパオは日本語でバジルのことです。鶏や豚のひき肉、パプリカ、バジルを炒め、ごはんのにせて食べます。</p>	<p>11日 ニョッキ イタリア料理で、じゃがいもと小麦粉を混ぜてだんごにしたものです。金山町特産の赤カボチャで作りました。</p>	<p>12日 二色づけ納豆 二色づけを納豆に混ぜて一緒に食べてみましょう。よくかむと食感もおいしく食べられます。</p>	<p>13日 セレクト 何を選んで食べるかは、生きていく上で大切です。味、見た目ももちろんですが、栄養も考えられると良いですね。</p>
<p>16日 八宝菜 八宝菜の八は8種類ではなく多くのという意味です。多くの食材を使っていますので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>17日 アントシアニン さつまいもの皮には、青紫色のポリフェノールの一種アントシアニンが含まれます。目の健康にも良い栄養の一つです。</p>	<p>18日 みかん みかんにはビタミンCが含まれています。免疫力を高め、ウイルスから体を守る働きがあります。</p>	<p>19日 きのこのけんちん汁 ふくしま健康応援メニューのきのこのけんちん汁です。理研ビタミン(株)さんが考えました。きのこの風味で減塩しています。</p>	<p>20日 冬至こんだて 冬至かぼちゃはかぜ予防のために昔から食べられています。今日は金山町産の赤カボチャでアレンジをしました。</p>
<p>23日 2学期最後 今日で長かった2学期も終わります。冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で健康にすごしましょう。</p>	<p style="text-align: center;">早寝</p> 	<p style="text-align: center;">早起き</p> 	<p style="text-align: center;">朝ごはん</p> 	<p style="text-align: center;">良いお年をお迎え下さい</p> 