６月　　４日（水）今日の盛り付け

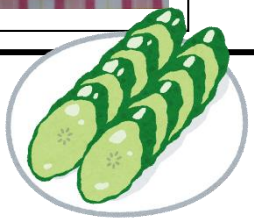
大皿：豆腐とえびの
あんかけ丼

大碗：油揚げと大根の
みそ汁

小碗：キャベツときゅうり
のごま和え

トレイ：牛乳
甘夏みかん

【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。



きゅうり

　きゅうりにはビタミンＣが多く含まれています。 ビタミンＣは「皮膚のハリや弾力を保つコラーゲンの生成」や「シミのもとになるメラニン色素の合成を抑える働き」があるため、美肌効果につながります。 また、細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があるため、動脈硬化予防や老化防止も期待できます。

　きゅうりは、その緑色のすがすがしさ、特有の香り、シャキッとした歯ざわりが、夏場の食欲増進に一役買ってくれます。 暑さで体が弱るのは、冷たいものを飲んだり、食べたりして、胃腸に負担をかけてしまうことが原因です。冷たいものを体に取り入れると体温を調節するために、働いている汗腺の働きが鈍くなり、体調が思わしくなくなるのです。胃腸を整えるのにきゅうりのぬか漬けはとても適しています。ぬかにはビタミンＢ１が含まれているので、荒れた胃粘膜の修復をしてくれます。また、きゅうりのビタミンＣが疲労回復にも役立ちます。これからどんどん暑くなってくる時期です。ぬか漬けを食べて体調管理に役立てましょう。

　また、きゅうりには利尿作用があると言われています。これは、きゅうりの成分の１つのイソクエルシトリンによるもので、昔から民間療法として腎炎などによるむくみを除くものとして用いられていました。特に冷房の効きすぎによる体調不調やだるさ、むくみといった症状に適しています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪