

12月 4日（木）今日の盛り付け

大皿：豆腐ハンバーグ
てりやきソースがけ
茎わかめとれんこんの
きんぴら

大碗：ごはん

小碗：玉葱とえのきの
味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。 水菜（みずな）



水菜はβ-カロテンが含まれている緑黄色野菜です。そしてビタミンCも多く含まれ、その量はレモン果汁よりも豊富です。β-カロテンは、細胞の抗酸化、免疫力アップなどの効果で有名な栄養素です。β-カロテンには悪玉コレステロールを減らす作用が期待できることから、動脈硬化や心筋梗塞の予防にも役立つと言われています。β-カロテンは体内で必要な分だけが、ビタミンAに変換されます。ビタミンAは髪の毛の健康や視力維持、粘膜や皮膚を丈夫に保つなどの働きがあります。

水菜に含まれるカルシウム量は、野菜平均の3.3倍以上で、カルシウムが豊富と言われている小松菜を1.2倍も上回っています。

カルシウムはパセリやしそに多いですが、この2つの野菜は一度にそれほど多くの量が食べられません。一方で水菜はサラダやお浸し、鍋など簡単な調理で量もたくさん摂れるうえに、通年食べることができます。

カルシウムは骨の形成に関わる栄養です。骨を丈夫にし骨粗鬆症の予防ができます。その他、神経や筋肉の働き、止血に関わるなど私たちの体に大切な働きを担う栄養です。

今日のお味噌汁には水菜が入っています。他の野菜も一緒に食べて、栄養を摂りましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪