

4月 23日 (火) 今日の盛り付け

大皿：シーフードピラフ
レバーと大豆の
マリアナソース(2枚)

大碗：かぶのスープ

小碗：ポテトとブロッコリー
のセサミサラダ

トレイ：牛乳
デコポン



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

かぶ

根も葉も食べることができ、捨てるところのない野菜「蕪（かぶ）」。実は、葉と根が異なる栄養素を持っているのが特徴です。かぶにはビタミンCをはじめとするビタミン類やミネラル類が多く含まれており、大根と同様に消化を助ける酵素アミラーゼも豊富です。大根おろしに比べるとあまり見かけない調理法ではありますが、かぶを生のまますりおろしたのも、アミラーゼが効率よく摂れ、大根よりも辛みが少なく食べやすいのでおすすめです。

かぶの葉は、 β -カロテン 2800 μ g、ビタミンC 82mg、ビタミンK 340 μ g、葉酸 110 μ g を豊富に含みます（可食部100g 当たり）。かぶの根には、ビタミン類はあまり含まれません。カルシウム、カリウムなども、葉のほうに含まれます。

スープには野菜から溶け出たビタミンなどの栄養素がたくさん入っています。汁までしっかり飲んで、栄養を摂りましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

