～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



11月6日（金）

＜ きょうのこんだて ＞
ソースやきそば
ぎゅうにゅう
シュウマイ
（小学校2こ/中学校3こ）
だいこんサラダ

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー（Kcal）	647/840
たんぱく質（g）	27.5/35.4
脂質（g）	19.5/24.1
食塩相当量（g）	1.8/2.3
カルシウム（mg）	346/403

今日のお話は「大根」についてです。大根は一年中食べられますが、冬が旬の野菜です。大根の味は時期によって違い、冬は辛みが少なく甘みが多くなります。栄養面は、体の調子を整える働きをもつビタミンCを多く含み、消化を助けてくれる酵素という成分も含まれ、胃や腸の働きを整えて食欲をアップさせてくれます。体に良い栄養素がたくさん含まれているので、しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。