～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11日（水）

＜ きょうのこんだて ＞
こんさいカレー
ぎゅうにゅう
あおなとコーンのソテー

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	666/854
たんぱく質(g)	19.6/24.6
脂質(g)	18.4/21.9
食塩相当量(g)	2.1/2.5
カルシウム(mg)	327/371

今日のお話は「根菜カレー」についてです。みなさんは「根菜」とは何か知っていますか。根菜とは、土の中で育つ野菜や芋類のことです。今日のカレーには、５つの根菜が入っています。にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、さつま芋です。根菜には、いろいろな栄養素がたくさん含まれています。ビタミンＢ１には疲れをとるはたらき、鉄分には血の流れをよくして体を温めるはたらき、食物せんいには、腸の働きを活発にして、おなかの調子を整えるはたらきがあります。根菜をじっくり煮込んだカレーを食べて栄養をとって、体の中から温まりましょう。

＊カレーに入っているさつま芋は、中井町産です。