

令和4年 9月8日(木)



今日の南中給食



メニュー【旬の野菜献立】

- ・^{なす}茄子とトマトのスパゲッティ
- ・じゃこ入りカラフルサラダ
- ・パンプキンケーキ
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、^{なす}茄子とトマトのスパゲッティは^{すあ}素揚げした茄子や豚肉、トマト缶などを^{から}パスタに絡めて作りました。

なすの皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」が多く^{ふく}含まれています。ナスニンは^{こうさんかぶっしつ}抗酸化物質といって、^{つか}ストレスや疲れによって出る^{かせいさんそ}活性酸素を^{じょきよ}除去して、体を元気にしてくれます。

なすは油で調理することにより、切り口をコーティングして、ナスニンが流れ出るのを^{おさ}抑えることができます。

今日もたくさん食べて、午後も授業がんばりましょう！

