

令和4年 2月 15日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ご飯
- 豚肉の生姜炒め
- 野菜のごま味噌和え
- ニラ卵汁
- 牛乳

大人の事情で生姜炒め  
になってしまいました  
ごめんなさい…



## 豚肉の栄養価について

今日の「豚肉の生姜炒め」の豚肉は、タンパク質やビタミンB群などの栄養素を豊富に含み、疲労回復や健康維持に欠かせない食材です。ビタミンB群は水に溶けやすいため、焼く、炒める、揚げることにより無駄なく摂取できます。一方で茹でたり、煮るとビタミンB群は流れ出てしまいますが、茹でたりする場合はスープとして味わうと栄養もとれるのでおすすめです。

また、豚肉は単品で食べるより他の食材と組み合わせることで体の調子を整えます。例えば、玉ねぎはビタミンB群を効率的に摂取するのに必要なアリシンを豊富に含んでいますので、今日の生姜炒めはバッチリな組み合わせですね。