

令和3年 10月 26日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・たらこスパゲッティ
- ・ビーンズサラダ
- ・フォカッチャ
- ・牛乳



たらこについて

たらこは、主に「スケトウダラ」というたらしおづの卵を塩漬けにしたもので、「たらしらこのこ」という意味で名前が付けられています。ちなみに冬の鍋に最適な白子まだらは真鱈せいそうの精巣です。たらこの栄養価については、特にタンパク質を豊富に含んでおり、次いでビタミンB1などのビタミン類、ミネラルでは亜鉛あえんやナトリウムが含まれています。タンパク質は、体のありとあらゆる臓器そうきを作るために必要な主要栄養素しゅようえいようそのひとつ。毎日適量てきりょうのたんぱく質を取ることで、健康で丈夫な体じょうぶを作ることができます。ですが、コレステロールを多く含む食品ですので、食べすぎには注意が必要です。

