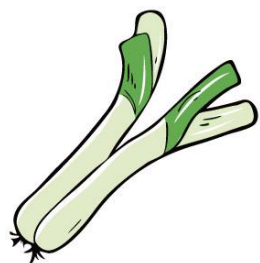


献立ひとくちメモ

10月30日(金)



ネギのお話です。

ユリ科の野菜で、緑色の部分にビタミン類が多いため、葉ネギは栄養価が高いです。白い部分は薬用効果があり、用途によって使い分けるとよいです。

ネギの香りはニラと同じ香り成分があり、神経にはたらきかけ、血行をよくし食欲増進効果があります。緑色の葉ネギは、カロチン（ビタミンA）、ビタミンC、カルシウムなどが豊富で、風邪やウイルスに対する抵抗力をつけてくれます。また、ネギの辛み成分は体を温める効果があります。

明日はいよいよ高松体育大会！今日はたくさん給食を食べて、早く寝ましょう。皆さんの活躍を期待しています！