

献立ひとくちメモ

3月23日(火)



きのこのお話です。

きのこは多くのビタミンを含んでいて、特にビタミンB群と呼ばれる「ナイアシン」や「パントテン酸」が豊富です。これらは、三大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)の動きを活発化させる機能があり、体や神経のはたらきを正常に保ち、疲労回復に役立ちます。

ハンバーグソースには、しめじ、しいたけ、えのきたけの3種類が入っています。きのこが苦手な人もいると思いますが、成長期の私たちにとても必要な栄養素が豊富に含まれています。大人になると、代謝が悪くなり吸収されにくくなってしまいます。一口でもいいので、きのこを食べましょう。