

# 献立ひとくちメモ

2月14日(水)



栄養のお話です。



今日は豚肉がたっぷり入ったキムチチャーハン

が登場します。動物性たんぱく質である豚肉は疲労回復効果があり、集中力を高めてくれます。キムチにはビタミン類が多く含まれているので、免疫力が向上し、テスト勉強で疲れた体をいやしてくれます。免疫力とは、細菌やウイルスなどから身を守る能力のことです。また、キムチに含まれる辛み成分カプサイシンは、血行を良くして代謝を促進させるので、免疫力をさらに高めてくれます。

ごまは「食べる丸薬(がんやく)」と呼ばれるほど栄養価が高い食材です。「不飽和脂肪酸」と呼ばれる脂質が多く含まれていますが、この脂質は人間の体を作るのに必要なもので、体内で作ることができない栄養素なので積極的に食べましょう。ごまをペースト状にしたものを「ねりごま」といいます。今日のデザートは、ねりごまを使ったプリンです。