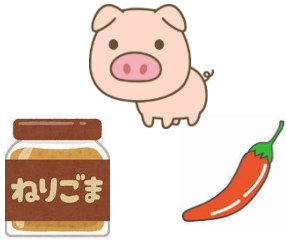


献立ひとくちメモ

9月17日(水)



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。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。