

献立ひとくちメモ

3月16日(月)

わかめ

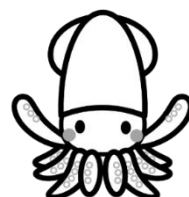


血圧を下げて血管を丈夫にし、体の調子を整えてくれます。

ビタミンも豊富で、風邪・ウイルス予防にも役立ちます。

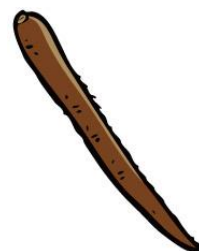
イカ

アミノ酸が豊富に含まれている高たんぱく質



食材で、筋肉の疲労回復や運動機能の向上に効果があると言われています。しっかりかむことで、甘みも強くなるので、よくかんで食べましょう。

ごぼう



旬は春と冬の2回あります。冬は北海道や青森県など北の地域で主に生産されています。



かぼちゃ

緑黄色野菜で、特に「カロチン(カロテン)」を多くもち、体内でビタミンAに変化します。がんや老化を予防し、免疫力を高め、目のはたらきや皮ふを健康に保つ効果があります。