

寒くなってきました!!

やっぱり...カボチャとズッキーナ

カロチン、ビタミンB群を多く含んでいます。ビタミンCも豊富な上、カロチンはホウレン草に匹敵するほど含まれています。

β-カロチン

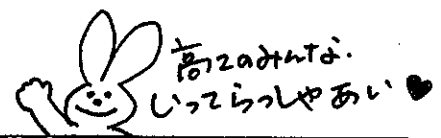
抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



女子嫌いはけいこで 来週もたくさん食べよう!!



湘南学園カフェテリア 予定献立表 10/27 (月) ~ 10/31 (金)



	定食 (500円)	ランチ (500円)	パン	単品 (100円)
27 (月)	鶏のメンチカツ 切干大根のナポリタン 味噌汁 (わかめ・ねぎ)	秋のクリームシチュー New! 人参とひき肉の混ぜご飯 リンゴ寒	チョコチップパン オレオココアド-カ	
28 (火)	煮込みハンバーグ 温野菜添え きのこのスープ	カレーうどん ひじきのサラダ 柿	マラサダ チョココロネ	
29 (水)	照り焼きチキン わかめとおかかの炒め煮 かきたまスープ	ピピンパ丼 かきたまスープ	カレーパン メロンパン	スイートポテト
30 (木)	鱈のサクサク揚げ れんこんとひき肉の炒り煮 もやし中華スープ	かず姉の和風タコライス 運奴 もやし中華スープ	黒ゴマあんぱん シュガーツイスト	いなり寿司
31 (金)	生姜焼き 茄子の田舎煮 味噌汁 (麩・ねぎ)	(ハロウィンメニュー) 南瓜のクリームパンネ New! ささみときゅうりのサラダ コンソメスープ	おぼけパン おぼけパン	グレープゼリー

●カリウムもたくさん含んでいます。

ナトリウム (塩分) を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

●そして...アンチエイジング効果も●

カボチャ、特に西洋かぼちゃには抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが沢山含まれています。 and.....

食物繊維も豊富! カボチャには食物繊維が多く、便秘の予防や改善にも役立ちますよ。

お詫びと訂正

カフェテリアニュース先週号に、誤りが2つもございました。バよりお詫び申しあげます。(ニュース第14号→15号, 季節→節) 今号を練習しているみなさん、本当にごめんなさい。

特に...

今、いよいよけんめいに漢字を学んでいる小学生のみなさんには、本当に申し訳ありませんでした。護んでお詫びします。

*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ