

# MEAL NEWS

H28-3

【5月9日～6月10日の実施献立】

ビタミンたっぷりの食事

- ・カラフルドライカレー
- ・雑穀ごはん
- ・人参ドレッシングの  
ツナポテトサラダ
- ・南瓜のポタージュ
- ・グレープフルーツゼリー



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
809kcal	27.2g	21.0g	3.4g

今回の食育のテーマは「ビタミンとにきび」についてで、食事はビタミンたっぷりの食事でした。メインは、赤・黄のパプリカやピーマン、トマトが入っているカラフルドライカレー。パプリカは、実はレドよりもビタミンCが多く含まれている野菜です。サラダには、人参と玉ねぎをすりおろして作った色鮮やかなドレッシングをかけました。デザートはグレープフルーツの皮を器にして、果汁で作ったゼリーを流し込みました。

今回の食事はほとんどの生徒が完食していました。ビタミンは美容と健康のためだけでなく、成長にも必要な栄養素です。しっかりビタミンをチャージして、元気に過ごしましょう。

## にきび対策に役立つビタミン

### ビタミンC

コラーゲンの生成と保持。  
メラニン色素の生成の抑制。  
抗酸化作用で免疫力をUP。

フルーツ、新鮮野菜 等

### ビタミンA

皮膚の新陳代謝に関係。  
欠乏すると毛穴つまりの原因に。

人参、ほうれん草、レバー 等

### ビタミンB2

皮脂の分泌を抑制する役割。  
欠乏すると皮脂過剰の原因に。

卵、牛乳、レバー、魚肉 等

### ビタミンB6

たんぱく質の代謝を促して、  
新しい皮膚を作る手助け。

玄米、バナナ、秋刀魚 等

### ビタミンE

抗酸化作用で肌の酸化防止。  
血液の循環をスムーズにし、  
肌の隅々に栄養素を届ける。

緑黄色野菜 かつお レバー



◆ 次回献立（6月13日～7月1日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

### 世界の料理【ブラジル】

- ・エスペチーニョ（牛・豚串焼き）
- ・モーリョ ヴィナグレッチソース
- ・フィジョアーダ
- ・パステウ
- ・アホーステンペラード（ガーリックライス）
- ・オレンジ・アサイーミックスジュース

### 食品群別使用食材

1群	牛 豚 ウィナー 赤いんげん豆
2群	チーズ
3群	ほうれん草 人参 赤パプリカ トマト ピーマン
4群	玉ねぎ 黄パプリカ パイナップル 松茸 アサイー ユース にんにく
5群	米 酒 ワカメの皮
6群	オリーブオイル 油