

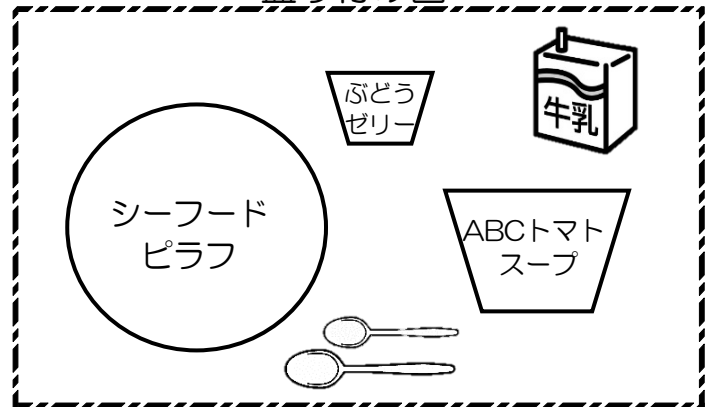
稲中ランチタイム通信

10月7日(月)

盛り付け図

今日の献立

シーフードピラフ
ABCトマトスープ
ぶどうゼリー
牛乳



『海老』について

「海老」は脂質が少なくたんぱく質やタウリンが豊富なため、鶏肉と並んでアスリートに人気の食材です。また、海老にはビタミンEも多いです。ビタミンEは強い抗酸化作用があり、細胞の老化を防止する働きがあります。

海老の赤い色は「アスタキサンチン」という色素です。この色素は海老が作り出すわけではなく、赤い色の海藻をたくさん食べることで体に蓄積されます。さらに、海老をたくさん食べるサケやフラミンゴにも、その色素が移るため体が赤くなります。

先生からの食育コメント

おせち料理で海老は、「海老のように腰が曲がるまで長生きできるように」との願いを込めて食べられています。抗酸化作用が強いため、栄養面でも、若返りの食材と言われています。