

給食紹介

令和 6年 10月 22日(火)

発芽玄米ごはん 牛乳
きのこストロガノフ
シーザーサラダ



ストレス軽減&免疫力UP↑メニュー

今が旬の“きのこ”たっぷり『きのこストロガノフ』です。“きのこ”には、抗酸化作用といって、ガンや病気から体を守るなど、免疫力を高めてくれる働きがあります。“きのこ”に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、免疫力を高めてくれます。また、食物繊維が豊富で、体内の老廃物を排出し、腸内環境を整えてくれるなどとても重要な働きをしてくれます。『発芽玄米ごはん』の“発芽玄米”とは、玄米をわずかに発芽させてものです。発芽することで、玄米中の酵素が活性化されるため、玄米より栄養価が高くなるとされています。特に神経伝達物質であるGABA（ギャバ）が豊富に含まれストレス軽減に役立つとされています。しっかり食べて、ストレス軽減&免疫力UP↑

～自分の体は食べたものから作られる！！自分で作るものです。～