

12月6日(月)

チキンライス

鮭フライ

ポテトサラダ

牛乳

鮭の身はなぜサーモンピンク? 「サーモンピンク」といわれるように、鮭の身はきれいな色をしています。これは、鮭が食べている甲殻類(オキアミなど)に含まれるアスタキサンチンという色素が鮭の筋肉に蓄積するためです。アスタキサンチンは、私たちの体内でビタミンAとして働きます。また、強い抗酸化作用を持つため、ガンや動脈硬化の予防に効果があります。(ポテトサラダは1B1班(9/14当時)が家庭科の授業で考えた副菜です。)

玉ねぎ : 北海道
ピーマン : 茨城
じゃがいも : 北海道
にんじん : 埼玉
きゅうり : 千葉
鶏肉 : 北海道
鮭 : 北海道