

10月7日（火）

- 肉めし
- にらもや炒め
- みそ汁
- 牛乳



もやしはいろいろな栄養素をたくさん含んだ食品です。種に蓄えられたデンプンや脂肪、たんぱく質などが芽がでてもやしになる段階でエネルギーを出しながら成長していくという特徴があります。ビタミンCや疲れをとってくれるアスパラギン酸など、種の中にはほとんど含まれていないのに、もやしになるといっきに増える栄養素があります。今日は、ぶた肉を塩こしょうで炒めてもやしとにらを加えて炒めています。ビタミンたっぷりのこんだてです。