

7月栄養だより

株式会社 LEOC

“かぼちゃの栄養”

かぼちゃには、βカロテンをはじめとするビタミンC、ビタミンE、カルシウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

代表格であるβカロテンは体内に入るとビタミンAに変換され、ほかの栄養素の効果をサポートしてくれます。

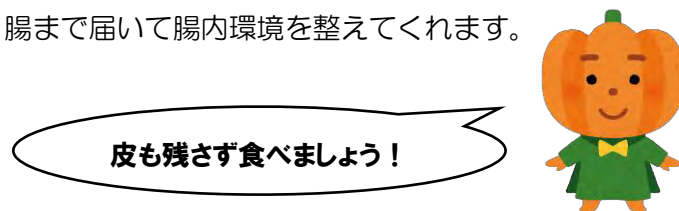
“かぼちゃの効果”

- 皮膚・粘膜の健康を保つ
- 視力を維持する
- 免疫機能を正常に守る



“皮にも栄養がある？”

皮にはβカロテンや食物繊維が実よりも多く含まれています。食物繊維は、腸まで届いて腸内環境を整えてくれます。



★6月の給食で人気があったレシピをご紹介します。

【かぼちゃマッシュ】

(1人分)

- ・ かぼちゃ 40g
- ・ レーズン 3g
- A 砂糖 2g
- A 食塩 0.1g
- A スキムミルク 3g
- A 牛乳 3g



【作り方】

- ① かぼちゃを蒸して潰し、ミキサーにかける。
- ② ①にAを加えて混ぜる。
- ③ 水に浸しておいたレーズンを入れる。