

# らんちたいは

平成 16 年 3 月 11 日 小学校給食室

疲労、ストレス回復	イチゴ、パイナップル、クコの果
心臓病、抗酸化作用	レーズン、チェリー
目の疲労	ブルーベリー、クコの果
ガン予防	あんず、柿、みかん
便秘	いちじく、バナナ
コレステロールの低下	りんご
消化を助ける	パパイヤ
貧血、鉄分補給	ブルーベリー

きょう  
今日のパンには、くるみと  
レーズンはいが入っていますね。  
レーズンとはもちろん、干し  
ぶどうにがてのことです。苦手な人ひと  
もいるかもしれませんが、ほ  
じくりだしてしまわずに、ぜ  
くちい  
ひ口に入れてくださいね。

ワインブームをきっかけに「ポリフェノール」が注目ちゅうもくされる  
ようになりました。白ワインしろではなく、赤ワインあかが体からだにい  
い・・・というのは、ぶどうかわの皮しぼごと絞るから。・・・つまり、ぶ  
どうかわの皮ふくに含まれる成分せいぶんが、体からだにとってよいということなの  
です。では、皮かわごと食たべてしまう「レーズン」なら・・・？ もち  
ろん体からだにいいはずですね！

げんざい せかいじゅう けんきゅう すす かわ おお きょうりょく  
現在では世界中で研究が進みぶどうの皮に多い強力なポ  
リフェノールは、ガンや心臓病しんぞうびょういがい以外に、  
アレルギーたいに対して効果こうかがあることがわ  
かってきました。これから気温きおんが  
上があってくると辛つらくなる花粉症かふんしょうにも  
効果こうかがあるそうですよ。辛つらい人ひとは試ためして  
みてはいかがですか？

- くるみレーズンパン
- ぎゅうにゅう
- かじきのアップルソース
- せんキャベツ
- ミネストローネ