

いちいさんと一緒に作りました!
どうぞ召し上がってください



桜の聖母短期大学

花より弁当

〈 お品書き 〉

- ・いなり寿司
(五目、鮭わかめ、しそひじき)
- ・梅の細巻
- ・れんこんのはさみ揚げ
- ・肉じゃが煮
- ・ほうれん草のごま和え
- ・かぶときゅうりの浅漬け

栄養成分
(1食当たり)※

エネルギー 620kcal
食塩相当量 3.0g

※桜の聖母短期大学
による概算

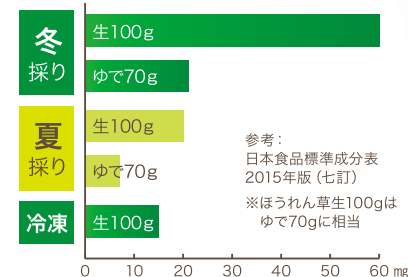
帯のウラ面もぜひご覧ください ▶▶

〈 緑黄色野菜の王様・ほうれん草 〉

ほうれん草は、β-カロテン、鉄、カルシウムの含量が野菜の中でもトップクラス!! 特に多いβ-カロテンは体内ではビタミンAに変換され、免疫力を高めるとともに活性酸素による細胞の酸化を防ぐことから、ガンの予防効果が期待されています。さらに、鉄やカルシウムの吸収を助けるビタミンCも含まれており、これらは貧血の予防や骨の健康を守る上で重要な栄養素です。

一年中店頭にあるほうれん草ですが、その栄養成分は季節や調理法によって大きく変動します。例えば、ビタミンC含量は、夏季に採れるものに比べ、冬・春季は3~4倍にもなります。また、ビタミンCや葉酸などはゆでることで一部流出してしまいます。そこでおすすめなのが、旬のうちに加熱処理して急速凍結された冷凍ほうれん草です。新鮮かつ不要な部分が除去してあるので無駄がなく経済的です。

ほうれん草の収穫時季と調理法別の
ビタミンC含量



お弁当の詳細は
桜の聖母短期大学
ホームページでも
ご覧いただけます!

<https://www.sakuranoseibo.jp/>

桜の聖母短期大学

検索