

夏野菜たっぷり！！

目の疲労回復、肌の健康を保ち夏を乗り切ろう！

令和3年 6月 18日(金) 3年 Bクラス 2班

～今日の献立～

●主食	ごはん	(エネルギー)	(ビタミンA)
		670 Kcal	395 μg
●主菜	鶏ひき肉と夏野菜の麻婆炒め	(たんぱく質)	(ビタミンC)
		24.0g	56.0mg
●副菜	三色野菜のナムル	(脂質)	(ビタミンE)
		24.6g	2.2 mg
●汁物	中華スープ	(炭水化物)	(食塩相当量)
		88.5g	2.3 g
●デザート	黒ごまプリン		

含まれているアレルギー食品 (卵 乳 鶏肉 大豆 ごま)

～献立に含まれているビタミン ACE～

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
☆皮膚や粘膜の強化 ☆視力維持	☆皮膚や血管、筋肉を健康に ☆感染症予防、日焼け防止	☆細胞の老化防止 ☆血行促進作用
(ビタミン A を多く含む食材)	(ビタミン C を多く含む食材)	(ビタミン E を多く含む食品)
小松菜 人参 	パプリカ ズッキーニ 	ごま 植物油
卵・鶏肉		

ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E は3つをまとめて**ビタミン ACE(エース)**と呼ばれています！

単体でも様々な効果を持っていますが組み合わせることによる相乗効果で、

高い抗酸化作用や**免疫力を高める力**があると言われています！

マスクを常に着用していなければいけない昨今、暑い日差しも合わさり肌トラブルを起こしやすい時期かと思えます。また、スマホの多用や勉強などで目の疲れを感じている方もいるのではないのでしょうか。

そんな皆さんの悩みを解決するためにも、ぜひビタミンACEを日常の中に取り入れてみてください！