

2月24日(火)

きゅう しょく

リザーブ給食



Aランチ

ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳

さけの ^{しお}塩 ^{こうじ}こうじ ^や焼

こうやとうふ ^{ふく} ^に高野豆腐の含め煮

えのきたけのみ ^{しる}みそ汁



Bランチ

ごはん ^{ぎゅうにゅう}牛乳

わかどり ^{しお}若鶏の ^や塩 ^{こうじ}こうじ ^や焼

こうやとうふ ^{ふく} ^に高野豆腐の含め煮

えのきたけのみ ^{しる}みそ汁



さけのいいところ



さけには、^{からだ} ^{つく}体を作るたんぱく^{しつ}質や、
カルシウムと一緒にとると^{ほね} ^{しょうぶ}骨を丈夫に
してくれるビタミンDが含まれていま
す。さけの赤色は天然の色素であるア
スタキサンチンによるものです。アス
タキサンチンは、^め ^{きんにく}目や筋肉の^{ひろう} ^{かい}疲労を改
^{ぜん}善してくれる^{こうか}効果があります。

とりにく 鶏肉のいいところ



とりにくには、^{りょうしつ}良質なたんぱく^{しつ}質が含
まれています。たんぱく質は^{きんにく}筋肉・
つめ・^ち血など、^{からだ} ^{さまざま} ^{ぶぶん}体の様々な部分を作
ります。また、^{とりにく}鶏肉は、^{しぼう}脂肪が少
なく、あっさりとした^{あじ} ^{からだ} ^{なか}味で、^{しょうか}体の中
で消化しやすいです。

しお 塩こうじとは？

^{にほん} ^{むかし} ^{りょう}日本で昔から利用されてきた、^{でんとうてき} ^{ちょうみりょう}伝統的な調味料で、^{こうじ} ^{しお} ^{みず} ^ま ^{はっこう}麴・塩・水を混ぜて発酵させて
^{つく} ^{しお} ^{にく} ^{さかな} ^つ作ります。塩こうじに肉や魚を漬けることで、^{やわ}柔らかくなったり^{うまみ} ^ま旨味が増したりします。



^{せつめい}説明をよく^よ読み、Aランチ・Bランチそれぞれのよさ
を知^しってから^{えら}選びましょう。