

6月26日(水)の給食



770kcal

献立



献立	材料
3色丼	米 鶏ミンチ しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが汁 卵 塩 砂糖 油 枝豆
ツナサラダ	きゅうり ツナ 花切大根 パプリカ マヨネーズ 塩・こしょう しょうゆ
千切りキャベツの ゆかり和え	キャベツ 人参 ゆかり しょうゆ
ヨーグルト ゼリー	飲むヨーグルト アガー 砂糖 水 アロエ
みそ汁	わかめ 豆腐 ねぎ みそ だし汁



アロエについて

アロエはツルボラン科アロエ属の植物の総称。多年草または、低木および高木となる多肉植物で、現在までに500種以上が知られている。南アフリカ共和国からアラビア半島まで広く分布するが、とりわけアフリカ大陸南部、およびマダガスカル島に集中し分布する。

日本には鎌倉時代に伝来したとされ、現在はオグチアロエが九州、瀬戸内海、伊豆半島、房総半島などの海岸に逸出し帰化している。流通しているものとしてはオグチアロエの他にアロエベラが多く、その他アロエ・サボリア、アロエ・不夜城など多くの品種が食用のほか、観賞用として栽培される。



・アロエエモジン

アロエの果肉部分に多く含まれる苦味成分。主に胃腸の働きをサポートする作用があり、胃の調子を整えるのに役立つ。

・ミネラル

アロエには、体内細胞の浸透圧を維持、調整してくれる「カリウム」や骨や歯を形成する「カルシウム」などミネラル類も豊富に含まれている。