

1月23日(水)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
チャプチェ	豚もも肉スライス 春雨 しめじ 人参 ニラ ごま しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン ガラスープの素 ごま油
大豆とわかめの の Mayo サラダ	大豆 わかめ コーン マカロニ マヨネーズ 粒マスタード
お野菜のあつ さり和え	白菜 きゅうり 塩昆布 しょうゆ
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水
中華スープ	しいたけ わかめ ガラスープ 塩 粒こしょう しょうゆ



緑豆春雨と春雨の違い

- ① 春雨は緑豆・ジャガイモ・サツマイモから採取できるデンプンに熱湯で練り上げた後、乾燥させて作られています。
元々は中国の食品でしたが、鎌倉時代に精進料理の材料として、日本に伝来したと言われています。
 - ② 緑豆春雨は春雨の中でも緑豆を原料とするもので、弾力が強く、コシが強いです。
通常の春雨は、コシが弱いため、煮込むと形が崩れてしまいます。そのため、麻婆春雨のような煮込み料理で春雨を使用する場合は緑豆春雨を使うと良いです。
 - ③ 透明感があるため生蕎麦きなどの貝目目の美しい料理に用いると効果的です。
 - ④ 緑豆は古来より中国で漢方薬として使われていた歴史があり、健康に良い点も魅力的です。
炭水化物・カルシウム・カリウム・ビタミンB₂ といった栄養素を含んでいるため、疲労回復効果があります。
 - ⑤ 緑豆春雨には暑さを緩和し、体内の熱を外に逃がしてくれる働きがあります。
さらに、利尿作用も高く、不要な物質も体外に排出してくれます。
夏バテや熱中症の対策になります。
- 他にも、体や脳の働きを活性化する効果や、ダイエット効果があります。