

6月23日(月)の給食

811Kcal.



献立



献立	材料
カレー	米 鶏もも肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく・しょうが カレールウ 塩・こしょう ウスターソース コンソメスープ
マカロニ ナポリタン	マカロニ ピーマン 黄パプリカ ウインナー 油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ
海藻サラダ	キャベツ きゅうり 海藻ミックス ごま油 薄口しょうゆ 酢 レモン汁 砂糖
ごまぷりん	牛乳 砂糖 ねりごま カラギナン 水 ホイップクリーム



カレーについて

<カレーの歴史>

・インドに起源を持ちながら、世界各地で独自に発展してきた料理文化の一つ。

・「カレー(Curry)」という言葉は、南インド・タミル語の「カリ(kari)=ソースや煮込み料理」に由来。

日本のカレー

明治時代(1868年以降)

・カレーはイギリス海軍を通じて日本に伝わり、日本海軍・陸軍の食事メニューに。
(日本では、小麦粉とバターでとろみをつけたルー文化が生まれた。)



カレーは「一つの料理」ではなく、文化や歴史、地域ごとの食材や宗教までもを反映した料理群です。

インドから始まり、イギリスで形を変え、日本で独自に進化した「カレーライス」は、その多様性と柔軟性が最大の魅力です。

<カレーを食べることで得られる主な効果>

1. 代謝アップ・脂肪燃焼
・体を温め、発汗を促し、代謝を高める
2. 脳の活性化・認知機能サポート
・記憶力や集中力のサポートも効果があるとされる。
3. ストレス緩和・リラックス効果
・アロマ効果により自律神経を整える。

4. 消化促進・整腸作用
・胃腸の働きを助け、消化を促進。
5. 免疫力をアップ
・スパイスの抗酸化成分や野菜・にんにくの抗菌作用が免疫機能の強化をサポート。
6. 血流改善・生活習慣病の予防
・スパイスの抗炎症・抗酸化作用が動脈硬化や高血圧の予防に役立つ。