

4月24日(金)の給食



702kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
とうもろこしの照りつくね	鶏ミンチ コーン 片栗粉 酒 塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん 酒 砂糖
切り干し大根サラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん ツナ マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
からし和え	小松菜 かまぼこ もやし めんつゆ(2倍) からし
みそ汁	木綿豆腐 ごぼう 青ネギ 和風だし みそ
アロエヨーグルト	アロエ ヨーグルト 砂糖



アロエ

アロエ、てどんな植物?

アロエは、アフリカやアラビア半島原産の多肉植物。

葉の中には透明なゼリー状の「葉肉(ようにく)」があり、

昔から食用や美容、健康に役立てられてきました。



ぷるぷる食感が特徴! ざっぱりして、いろいろの料理に使えるよ!

食べる部分は...

葉の外側のトゲのある皮をむき、中の透明なゼリー部分を食べます。

アロエにはうれしい成分がたくさん

アロエの葉肉には体にうれしい成分が含まれています。

- ♥ 食物繊維... おなかの調子を整える。
- ♥ アロエ多糖体(ムコ多糖体) ... うるおいや健康維持をサポート。
- ♥ ビタミン、ミネラル(ビタミンC、E、カルシウムなど) ... 美容や健康をサポート。

※黄色い汁(アロイン)には、強い苦みがあるため、しっかりあらったがしほう!

豆知識

古くは食用や薬用に!
古代エジプトでは「不滅の植物」と呼ばれ、クレオパトラも愛用していたといわれています。

日本でも昔から親しまれていて「医者いらず」と呼ばれ、切り傷や火傷などに効果がある民間薬として親しまれてきた。

今日の給食、アロエヨーグルトは、食感の良さも高い健康、美容効果で「アロエゼリー」です!!
残さず「食べるほう」!!!

