

5月8日(木) の給食



721 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ たまご パン粉 牛乳 ナツメグ 塩・こしょう ケチャップ 中濃ソース 砂糖 水
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
やみつき パプリカ	赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ ごま油 薄口しょうゆ
わかめスープ	わかめ ごま 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



ナツメグ



ナツメグとはニクズクという植物の種子を乾燥させて粉末にして調味料です。独特の香りと苦味が特徴で、主にひき肉料理などに使用されます。今日の献立のハンバーグにも使用しています。

効果

肉や野菜の臭みを消したり、甘みを引きだしたりする風味を加えるだけでなく消化促進、鎮痛、リラックス効果、精神安定、冷え症改善、抗酸化作用など様々な健康効果が期待できます。

原産地

ナツメグの原産地はインドネシアのモレッカ諸島(ペニダ諸島)です。

名前の由来

英語の「nutmeg」を日本語読みたて呼んで、nut(豆)とmeg(ムツ)に由来し、「ムツの香りがする豆」を意味します。

△要注意△

1度に5g以上摂取すると吐き気・めまい・幻覚などの中毒症状を引き起こす可能性があります。肉に対して0.2%ほどの少量で効果があるのに過量を使用しちゃう。