

# 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



## ナツメグについて



ナツメグとは ニクダク という植物の種子を乾燥させて粉末にして香料料です。独特の香りと苦味が特徴で、主に 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 インドネシアのモロッカ諸島 (バンダ諸島) です。

### 名前の由来

英語の「nutmeg」を日本語読みしたロクシの方で、nut(豆)とmeg(メス?)に由来し、「メスの香りがする豆」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で、少量を使用しましょう。