

5月22日(月)の給食

786kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げの ピリ辛炒め煮	豚ミンチ 厚揚げ えのき きぬさや 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖 豆板醬 片栗粉・水
小松菜とひじ きのごま炒め	小松菜 にんじん ひじき ごま油 薄口しょうゆ 砂糖 ごま
中華風 サラダ	きゅうり ツナ コーン ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 砂糖 塩
わかめスープ	わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
はちみつ レモンかん	はちみつレモンジュース 寒天 砂糖 水



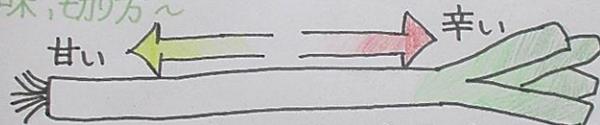
長ねぎ^①について



～長ねぎの魅力～

- 1、白い部分に多く含まれる硫化アリルは血液をサラサラにしてくれる。
- 2、緑色の部分はビタミンCが多く、風邪予防に効果
- 3、緑色の部分には、β-カロテンも多く含まれており、がんなどの生活習慣病予防にも期待できる。

～味、切り方～



- ・根元に近いほど甘みがあり、緑色の部分は辛み強い
- ・繊維に沿って縦に切ると甘みが出る
- ・横に切ると、辛味や香りが引き立つ

～ねぎを首に巻くと風邪が治る、って本当？～

女効果がないとは完全に言い切れない^②

なぜなら...
ねぎ特有のつんとした匂いの原因「アリシン」には殺菌効果や疲労回復効果を持っているから^③



たまには...
生の白ねぎに切り込みを入れ、ねぎが曲がらないようにし、ねぎを手始めぐいしゃおれなどで泡んで首に巻く。
※汗で皮膚についてかぶれなように注意

