

6月20日(木)の給食



723 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
しっとりゆで鶏のやみつくだれ	鶏むね肉 片栗粉 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 にんにく 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま もやし 長ねぎ
きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにゃく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん タカノツメ
青じそサラダ	キャベツ きゅうり 青じそドレッシング
中華スープ	玉ねぎ カニカマ 青梗菜 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
グレープフルーツゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



グレープフルーツ



グレープフルーツ → ミカ科ミカ属 グレープフルーツ種の柑橘
フククとオレンジ系 自然交配品。

● 大正時代に日本にも伝来したが、産地は弱く日本の気候に栽培に向かないため普及しなかった。→ 輸入自由化で一般向けフルーツに!

● 基本的に一年中出回っている

旬: アメリカ・フロリダ 4~5月頃 南アフリカ 6~10月頃



【ホクイト・マッシュ】

- ・ グレープフルーツの中心1番硬直
- ・ 果汁が少く、土壌中の甘酸比が低



【リベリア・ピンク】

- ・ 果肉が赤やオレンジ色の「ピンクグレープフルーツ」
- ・ ホクイト・マッシュより酸味が強い

< 効果・効能 >

- 苦み成分であるフラボノイドの一種「ナリン」により、食欲抑制効果や脂肪の分解を促進する作用
- ナートカトという香り成分は、交感神経を活性化することにより脂肪燃焼効果あり!
- カリウムの利尿作用によりむくみを軽減する。→ 利尿作用は体質改善に効果的
- 食慾不振による便秘解消効果やビタミンCによる抗酸化作用で老化を予防する!

おいしいグレープフルーツの選び方

★ 押さえたとき少し硬い感じが良い。 ← 果汁がたっぷり!! よく食べて!!

★ きれいな皮が良い。 ← グレープフルーツ同士を擦ると距離感がわかる!!