

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
ツツクと オレンジ 自然交配 した物。

- 大正時代に 日本にも 伝来したが、 産地は 弱く 日本での 気候が 栽培に 向かないので 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ไกト・マーシュ】

- ・ グレープフルーツの中を「歯を通す」
- ・ 果汁が 多し、 土壌中の 糖度が 高い



【ルビー・レッド】

- ・ 果肉が 赤や 赤と 白の 色 「ピンクグレープフルーツ」
- ・ ホクไกト・マーシュの 酸味が 少ない

< 効果・効能 >

- 苦み成分であるフラボノイドの一種「クハクハ」は、食欲抑制効果や脂肪の分解を促進する作用。
- ヌ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って脂肪燃焼効果あり!
- カリウムの利尿作用によりむくみと軽減する。 → 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

- * 押さえたときにずりずりした感触を確かめ、 ← 果汁がたっぷり!! よく熟している!!
- * きれいな皮の色がよい ← グレープフルーツ同士を比べれば 距離感で 太陽をたっぷり浴びたのがわかる!!