

9月9日(月)の給食



632Kcal

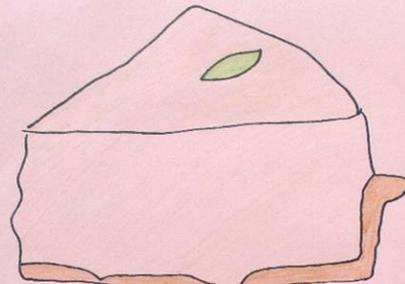


献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩 薄口しょうゆ
ピーナッツ和え	ブロッコリー もやし にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
大根サラダ	大根 玉ねぎ かいわれ大根 かつおぶし ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖 刻みのり
おすまし	しいたけ 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
レアチーズ	クリームチーズ ヨーグルト 砂糖 ゼラチン 水 レモン汁



レアチーズ



Q レアチーズのレアとは。
A 「レア (rare)」 は「生焼けの」という意味。

Q レアチーズは何歳から食べられるのか。
A チーズが外国産のものだとリスティア菌による食中毒の心配があるので3歳ころまで待つのがおすすめ。

Q レアチーズの考案者は。
A チョコレートケーキでも有名な「トプアス」が考案した。

Q チーズは肝臓に負担をかけるのか。
A チーズはタンパク質や塩分は摂りすぎると肝臓や腎臓へ大きな負担をかける。
~タンパク質を摂りすぎた場合~
タンパク質は体内で栄養に分解され、その余りを体外に排出しようと腎臓が酷使される。

~塩分を摂りすぎた場合~
ナトリウムを尿として体外に出すため腎臓が酷使される。

Q 世界で一番チーズを食べる国はどこか。

A 「フランス」
フランス人は1年間に1人あたり26kgのチーズを食べるのに対し、日本人は2kg。

Q レアチーズケーキは日本発祥か。
A 日本発祥である。

Q チーズ生産量世界1位はどこか。
2022年の世界のチーズ生産量は約2,550万トン。
1位: アメリカ
2位: ドイツ
3位: フランス

Q レアチーズの栄養素は。
A 脂質 = 27.95g
炭水化物 = 17.64g
糖質 = 17.55g
たんぱく質 = 4.85g
ビタミン、ミネラルではモリブデンとビタミンAの成分が99%。

Q レアチーズのカロリーは。
A 297kcal。
Q チーズは何で作られているか。
A 生乳(せいじゅう)から作られる。生乳を固めて水分をぬき、発酵・熟成させたのが「ナチュラルチーズ」。ナチュラルチーズを原料に、色々な形に加工したものが「プロセスチーズ」という。

と続く...



頑張って作ってよ!
おいしく食べてね!



本日より、2学期の集団給食開始です!