

11月12日(火)の給食

610 kcal

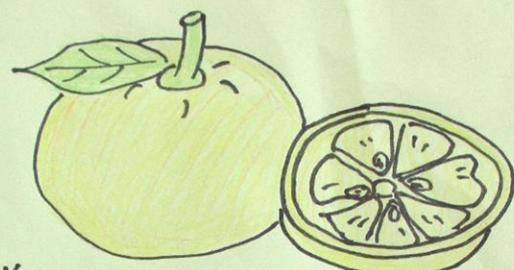


献立

献立	材料
カレーピラフ	米 鶏もも細切れ 玉ねぎ にんじん ピーマン カレー粉 塩・こしょう ケチャップ コンソメスープ
コールスロー	キャベツ きゅうり ロースハム コーン フレンチドレッシング
ほうれん草の和え物	ほうれん草 白菜 えのき かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
マカロニスープ	マカロニ ブロッコリー 玉ねぎ コンソメスープ 塩・粒こしょう
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



柚子について



○柚子の栄養について
 柚子には、クエン酸やリンゴ酸の有機酸が豊富に含まれている。
 クエン酸やリンゴ酸には乳酸を分解しエネルギーに変える働きがあるため、疲労の蓄積を抑え、疲労を回復させる効果がある。

○過剰摂取をすると...
 柚子を食べすぎると、吐き気や下痢などを起こす可能性がある。これはビタミンCを過剰に摂取したことに伴う症状であるが、通常の食生活を送る健康な人がビタミンCの過剰摂取となることはあまりない。

○柚子の効能は？
 抗菌、殺虫、鎮痛作用などのほか、気分をリフレッシュしたり、集中力を高める効果やリラックス効果がある。
 血行を促進し、体を温める効果もあるといわれている。

○柚子を無駄なく使う方法
 柚子は酸味がとても強いのでそのままでは食べにくい食材で、みかんのように外皮を剥いて果肉をそのまま食べるのはあまり一般的ではない。
 そこで、果肉も無駄なく使うには、皮や果汁とともにスムージーにするのがオススメ。
 種は洗って乾燥させて20度の焼酎に1か月ほどつけると、ペクチンの効果でとろみのある化粧水になる。
 こちらは、ハンドケア代わりに◎
 また、柚子の種は醤油に浸けておくと、柚子醤油になる。

○何種類ある？
 柚子は大きく「本柚子」、「山根系」「多田種」の3種類に分けられる。
 一般的に柚子といわれているのは「本柚子」である。