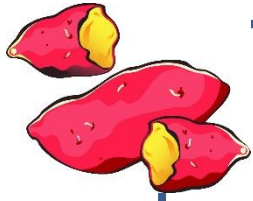


10/12(月) 今日の給食一口メモ



今日の一口メモは、「さつまいも」についてです。

今日の煮物にはさつまいもが使われています。今が旬のおいもですね。さつまいもはゆっくり加熱すると、いもの中にある酵素がよく働いて甘くなります。電子レンジよりも石焼きの方が甘くなるのはゆっくり火が通るからです。また、さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすい性質があり、ゆでると減ってしまうのですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているので、水に溶けにくい性質があります。

さつまいもは、おいしい健康食のひとつです。



きょうの
もりつけ

10/13(火) 今日の給食一口メモ



今日の一口メモは、「むらくもじる」についてです。

むらくも汁は、溶き流した卵が汁の中に広がり、それが空にたなびく「群雲」のように見えることから付いた名前だそうです。群雲は羊雲とも呼ばれています。

卵をふわふわに仕上げるには、水溶き片栗粉でスープにとろみを付けてから、少しずつ卵を流し入れるようにすると、上手にできます。

10月に入り、寒い日も増えてきたので、温かいむらくも汁を食べて体をあたためましょう。



きょうの
もりつけ