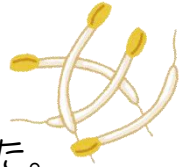


きょう きゅうしょくひとくち 2/16(火) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「もやし」についてです。

もやしは、あえものや、炒め物やスープ・みそ汁などに入っている給食でもおなじみの食品ですね。もやしは、“芽が萌え出る”や、“若い芽がぐんぐん伸びていく”という意味から、もやしという名前がつけました。



もやしは、ヘルシーなので栄養があまりないように感じますが、赤血球が作られるのを助ける葉酸や、おなかのお掃除をする食物繊維がたくさん入っているので、生活習慣病予防に役立つと見直されている食品です。



きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 2/17(水) 今日の給食一口メモ

きょう さといも
今日のひとくちメモは、「里芋」についてです。

里芋は、日本で最も古い野菜の一つです。東南アジアが原産で、日本に伝わってきたのは、なんと縄文時代と言われています。山で採れる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作る芋という意味から「里芋」と呼ばれるようになりました。旬は秋から冬にかけてです。里芋のぬめりは、病気から体を守ってくれる効果があります。今日のそばろには里芋がたくさん使われていますね。

さといも た めんえきりよく
里芋を食べて免疫力をアップさせましょう。



きょうの
もりつけ