

# 稲中ランチタイム通信

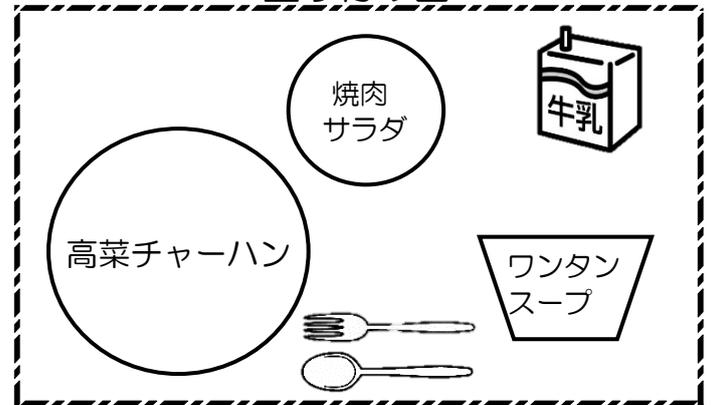
6月6日(木)

盛り付け図



## 今日の献立

高菜チャーハン  
焼肉サラダ  
ワンタンスープ  
牛乳



## 『高菜チャーハン』について

今日の給食は、高菜漬けを使ってチャーハンを作りました。高菜は、アブラナ科の葉野菜です。からし菜の仲間なので、葉や茎にはピリッとした辛みがあります。九州を中心に栽培され、福岡県の筑後地方や熊本県の阿蘇地方が産地として有名です。アクがあるため、基本的に生で食べることは少なく、高菜漬けに加工されることが多いです。九州の高菜漬けは信州の「野沢菜漬け」、広島県の「広島菜漬け」と並び、日本三大漬物のひとつです。

## 先生からの食育コメント

高菜漬けは、β-カロテンやビタミンC、鉄分、カルシウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。ご飯との相性が良いため、今日はチャーハンの具にして混ぜました。炒めると香りが良く、食欲を増進してくれます。