

稲中ランチタイム通信

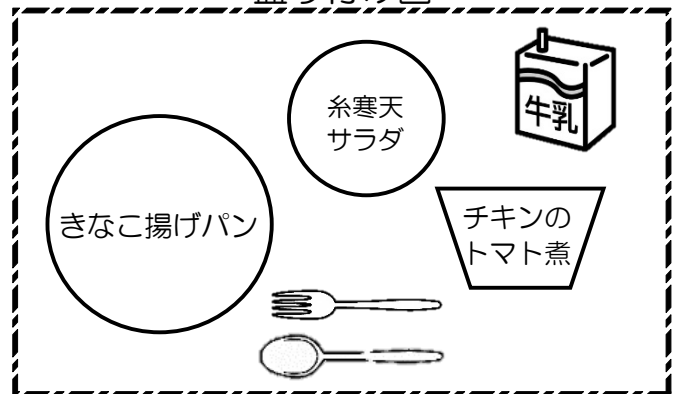
10月16日(水)

盛り付け図



今日の献立

きなこ揚げパン
チキンのトマト煮
糸寒天サラダ
牛乳



『鶏肉』について

日本にニワトリが入ってきたのは紀元前300年とされています。その頃は食用ではなく、高らかな鳴き声で夜明けを告げる鳥として重宝ちようほうされていました。鶏肉は脂質が少なく、良質なたんぱく質が豊富で、疲労回復を促すビタミンB群も豊富に含まれています。特に、ムネ肉やささみは脂肪が少ないため、高たんぱく・低脂質の食事を意識しているアスリートは積極的に摂取している人が多いです。

今日の鶏肉は、野菜も玉ねぎやかぶと一緒にトマトで煮込みました。2年2組からリクエストがあった「きなこ揚げパン」と組み合わせたので、味わって食べてみてください。

先生からの食育コメント

最近じどりは「地鶏」がブームです。「地鶏」は、狭いケージではなく、広い土地で放し飼いに育てます。筋肉がしまっとうま味の強い肉になります。

日本三大地鶏にほんさんだいじどりは「名古屋コーチン」「秋田の比内地鶏ひないじどり」「鹿児島かごしまの薩摩地鶏さつまじどり」です。