

稲中ランチタイム通信

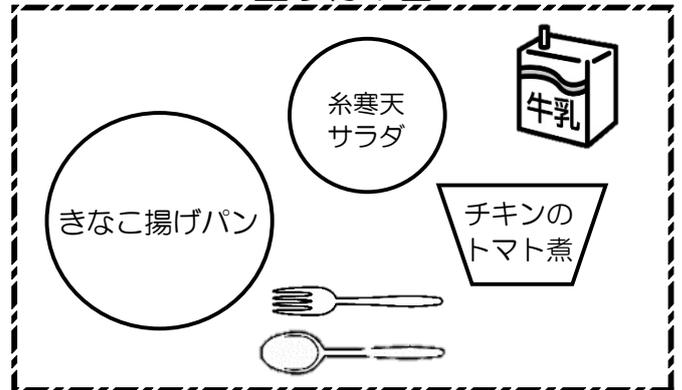
10月16日(水)

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「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。

日本三大地鶏は「名古屋コーチン」「秋田の比内地鶏」「鹿児島^{ひな}島の薩摩地鶏」です。