

稲中ランチタイム通信

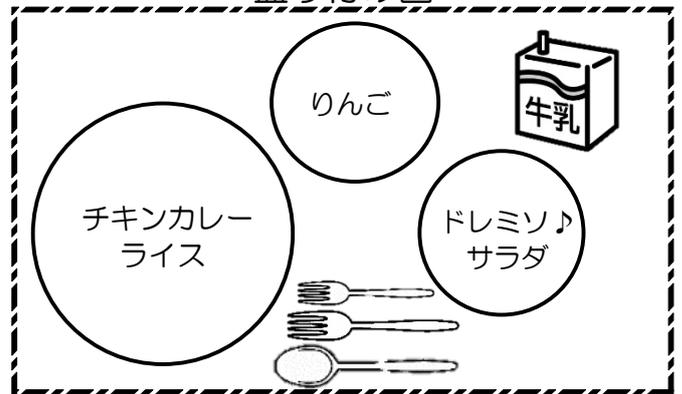
10月19日(土)

盛り付け図



今日の献立

チキンカレーライス
ドレミソ♪サラダ
果物(りんご)
牛乳



『味噌』について

「味噌」は日本人にとって身近な調味料の一つです。昔から味噌は健康に良いと言われてきました。現在は研究が進み、味噌の様々な健康効果が証明されています。ガンのリスクを下げ、こうけつあつ 高血圧や とうにょうびょう 糖尿病などの せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病の予防に効果があり、さらに ろうかぼうし 老化防止や びはだ 美肌にも効果があることが分かっています。

今日は文化発表会にあわせて、給食でも音楽を感じられるように「ドレミソ♪サラダ」にしました。ドレッシングに味噌を使っています。3年3組のリクエストのチキンカレーライスに組み合わせました。

先生からの食育コメント

「味噌」は日本生まれの ほっこうしょくひん 発酵食品です。

味噌の じゅくせい 発酵や びせいぶつ 熟成は、微生物の働きによるもので、きこう 気候や ふうど 風土、かんきょう 環境、すいしつ 水質など、さまざまな条件によって変わります。日本各地で、その土地に合わせた味噌づくりが行われています。