

稲中ランチタイム通信

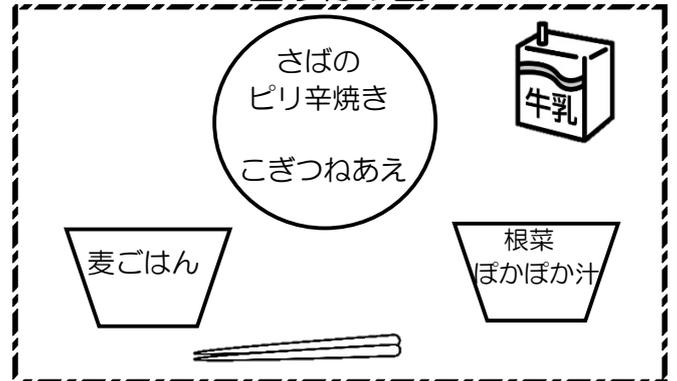
12月4日(水)

今日の献立

麦ごはん
さばのピリ辛焼き
こぎつねあえ
こんさい
根菜ぽかぽか汁



盛り付け図



『しょうが』について

しょうがは、世界中で香辛料や調味料として親しまれていますが、
広範囲に分布しているため、原産地はいまだに解明されていません。

殺菌作用や免疫力向上などさまざまな健康効果が期待されており、多くの栄養素が含まれています。その中でも、辛み成分であるジンゲロールはしょうがに特有の栄養素です。そのほか、食物繊維やビタミンC、ビタミンB1、B2などを含んでいます。

ジンゲロールには、殺菌作用があるため、生魚などの消臭や食中毒予防としても効果があります。また、ジンゲロールを加熱や乾燥させることで、ショウガオールに変化し、体を温める効果がさらに高まります。

今日は根菜の入ったお味噌汁にしょうがを加えて「根菜ぽかぽか汁」にしました。寒い冬にはぴったりだと思います。

先生からの食育コメント

しょうがには、「新しょうが」と「ひねしょうが」があります。

新しょうがは、しょうがの根の部分が育ったばかりの頃に収穫・出荷されたもので、6月～8月末頃にしか出回りません。

ひねしょうがは、収穫後のしょうがを一定期間貯蔵したあとに出荷したもので、八百屋さんやスーパーなどで年間を通して売られているものです。