

献立ひとくちメモ

3月1日(月)



生姜のお話です。

今月は2学期に募集したリクエスト給食を実施します。人気メニューについては、3月号の食育だよりに詳細が載っているのでぜひご覧ください。

第一回目のリクエスト給食は生姜焼きです。主に1年生、3年生から人気がありました。生姜は「ジンギベロール」と「ショウガオール」と呼ばれる成分があり、どちらも強い殺菌作用と発汗作用があります。鼻水やのどの痛みなど、風邪の症状をやわらげる効果があり、生姜を使った料理は冬にオススメです。特にたんぱく質を豊富に含む豚肉やとうふなどと一緒に調理すると、効果をさらに高めることができます。