

献立ひとくちメモ

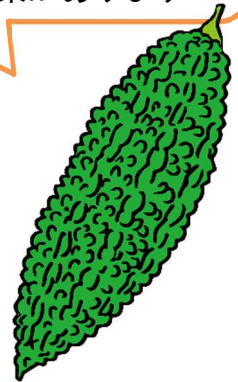
7月6日(月)

給食委員会の生徒会月間の活動は、食育クイズを実施することです。いただきますの前に問題を出すので、食事をしながら考えてみてください。今日のクイズ担当は2年2組です。

問題

ゴーヤのあの独特な苦味成分である「モモルデシン」には、
どんなうれしい効果があるのでしょうか？

今日の
夏野菜のかき揚げに
入っています！
苦くても、体に
良い効果があります



- ① 血管を若返らせる効果
- ② 胃を刺激して食欲をアップさせる効果
- ③ 日焼けによるシミを防ぐ効果

答えはごちそうさまの時に発表します。

食育クイズの答え

正解は②です。モモルデシンという苦味成分には、胃液の分泌を促して食欲をアップさせる働きがあります。
暑くてバテやすい夏にぴったりの野菜ですね。