

きょう きゅうしょくひとくち 2/16(火) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「もやし」についてです。

もやしは、あえものや、^{いた}炒め物や^{もの}スープ・^{しる}みそ汁などに入っている^{はい}給食でも
おなじみの^{しょくひん}食品ですね。もやしは、“^め芽が^も萌え^で出る”や、“^{わか}若い^め芽が
ぐんぐん^の伸びていく”という^い意味から、もやしという^{なまえ}名前がつけました。



もやしは、ヘルシーなので^{えいよう}栄養があまりないように^{かん}感じますが、^{せつけつきゅう}赤血球が^{つく}作ら
れるのを^{たす}助ける^{ようさん}葉酸や、おなかの^{そうじ}お掃除をする^{しょくもつ}食物
^{せんい}繊維が^{はい}たくさん入っているので、^{せいかつしゅうかんびょうよぼう}生活習慣病^{よぼう}予防に
^{やくだ}役立つと^{みなお}見直されている^{しょくひん}食品です。



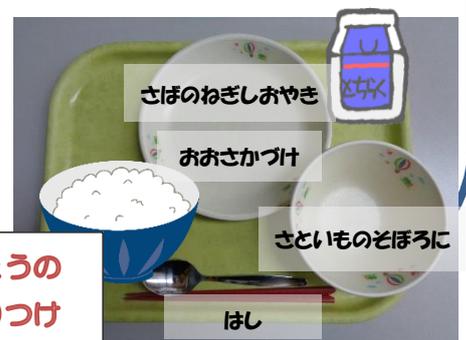
きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 2/17(水) 今日の給食一口メモ

きょう さといも
今日のひとくちメモは、「里芋」についてです。

さといも ^{にほん}日本で^{もっと}最も^{ふる}古い^{やさい}野菜の一つです。^{とうなん}東南アジアが^{げんさん}原産で、^{にほん}日本に^{つた}伝わ
ってきたのは、^{じょうもんじだい}なんと縄文時代と言われています。^{やま}山で採れる「^{やまいも}山芋」に対し、
^{ひと}人が^す住んでいる^{さと}里で^{つく}作る^{いも}芋という^い意味から「^{さといも}里芋」と呼ばれるようになりまし
た。^{しゅん}旬は^{あき}秋から^{ふゆ}冬にかけてです。^{さといも}里芋の^{ぬめり}ぬめりは、^{びょうき}病気から^{からだ}体を守って^{まも}くれ
る^{こうか}効果があります。^{きょう}今日の^{さといも}そばろには^{つか}里芋がたくさん使われていますね。

さといも ^た里芋を^{めんえきりょく}食べて^{アップ}免疫力をアップさせましょう。



きょうの
もりつけ