

4月 18日 (金) 今日の盛り付け

大皿：鶏の竜田揚げ
醤油たれがけ
磯辺和え

大碗：煮込みうどん

小碗：黒糖ミルクもち
2個

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

くず粉



黒糖みるくもちの材料は葛粉くすこ、黒糖、砂糖、水、豆乳、きな粉です。

葛粉くすこ（くすこ）は、マメ科のつる性多年草、秋の七草の一つである葛の根から得られるデンプンを精製せいせいして作られる食用粉です。葛くすは日本の伝統的な植物で、古くから食品や生薬しょうやくとして利用されてきました。

葛くすにはイソフラボンやサポニンという成分が豊富ぶくに含まれており、根は葛根かっこん（かっこん）という生薬名しょうやくめいで取り扱われています。葛根かっこんは多くの漢方薬に配合されています。

生薬としての葛根は、血行促進や発汗作用があり風邪や発熱の症状を和らげる効果があります。病人の滋養強壯じょうきょうそうとしても使われてきました。

葛粉くすこをお湯に溶かし、好みに砂糖を加えた飲み物を葛湯くすゆといいます。

かぜ風邪の引きはじめなどに飲むと良いとされ、日本で昔から親しまれている飲み物です。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

