

9月 2日（火）今日の盛り付け

大皿：ししやもの

ごまがらめ（2尾）

小松菜ともやしの辛子和え

大碗：高菜めし

小碗：豚汁

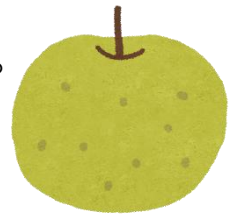
トレイ：牛乳

梨



【ひとくちメモ】今日の給食は和食料理です。

梨



梨は8月から10月が旬の果物です。

日本で栽培される果物の中で歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。日本書紀にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増えていきました。現在私たちが食べているような甘味が強く果肉のやわらかい梨は、明治以降に発見された品種だったり品種改良されたものです。

梨には多くの水分と、他と比べて多くの食物繊維が含まれています。甘味のもとである糖アルコールの一種のソルビトールは、便をやわらかくし便秘の予防に効果があります。また、東洋医学では咳止めや解熱効果があるとされ、梨の絞り汁が薬として使われています。

梨に含まれる消化酵素のプロテアーゼは、たんぱく質を分解する働きがあり、料理では肉を柔らかくするために使われることもあります。食後のデザートに梨を食べる事で消化を助ける効果を発揮します。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

