

# 9 月 11 日 (木) 今日の盛り付け

大皿：五目卵焼き  
キャベツと人参の甘酢漬け  
梨

大碗：鶏めし

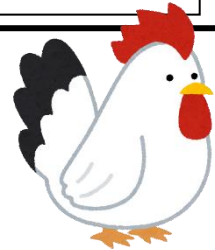
小碗：小松菜と大根の  
具沢山みそ汁

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

### 鶏めし



鶏めしは、日本各地に郷土料理として存在する料理ですが、大分県や宮崎県などの九州地方の郷土料理が有名です。調味料や具材に違いはありますがそれぞれの郷土料理の共通するところは、鶏肉と他の具材を炊きこんだり、混ぜ込んでつくるご飯料理であることです。今日の給食では、鶏肉・油揚げ・にんじんを砂糖と醤油で甘辛く炒め、ご飯に混ぜ込んでいます。

鶏肉は他の肉類と比べると低カロリーな食材で、体をつくるもととなるたんぱく質を多く摂ることができます。おもな栄養素はたんぱく質ですが、体の調子を整える働きのあるビタミンやアミノ酸も豊富に含まれています。

ナイアシンというビタミンは、皮膚や粘膜を健康を保ち、肌荒れを防ぐ働きがある栄養素です。目の健康を保つことで知られるビタミンAは、免疫機能にも働きがある栄養素です。その他にも、肌の健康に働きのあるビタミンEや疲労回復に役立つアンセリンというアミノ酸など、一つの食材でも様々な栄養素が含まれています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪