

11月 19日（水）今日の盛り付け

大皿：ハムチーズサンド
きなこハニーサンド

大碗：キャベツの
トマトスープ煮

小碗：フィッシュアンド
チップス

トレイ：牛乳
オレンジ



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

はちみつ



はちみつはミツバチが花の蜜を集め、巣の中で加工し貯蔵されてできるものです。8割が糖分、2割が水分でできており、味や色は蜜をとる植物によって違いがでます。

「はちみつの歴史は人類の歴史」という英語のことわざがあるくらい私たち人類との関わりは古くからあります。はちみつは人類が初めて使用した甘味料といわれていて、イングランド南部では紀元前2500年ごろにつぼ型の土器にはちみつが入れられていた痕跡が発見されているそうです。

はちみつに含まれるブドウ糖や果糖は、単糖類と呼ばれている糖類です。通常、食べ物に含まれる糖類は食べたあと、体内でブドウ糖や果糖に分解されてから吸収されます。はちみつは初めからブドウ糖や果糖なのですぐにエネルギー源として効率よく吸収され、胃腸の負担になりにくく疲労回復に役立ちます。

今日はきな粉と一緒にパンに塗ってサンドイッチにしています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪