

2月 13日 (金) 今日の盛り付け

大皿：レバーの
変わり香味たれ
じゃが芋の炒め煮
りんご

大碗：大豆入り五目ごはん

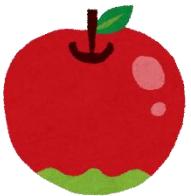
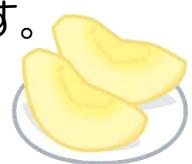
小碗：白菜と豆腐の
かきたまみそ汁

トレイ：牛乳



【ひとつちメモ】 今日の給食は和食です。

りんご



りんごは冷やすと甘みが増します。これは、りんごに含まれている果糖という糖類の性質です。果糖には α 型と β 型が存在しますが、冷やすことで甘みの強い β 型が多くなり、りんごが甘く感じられます。りんごの甘みは、種の周りとおしりの部分が強いです。そのため、切る時は縦型に切ることで甘い部分を均等に分けることができます。

りんごの表面がツルツルして光っていると、まるでワックスでも塗っているように見えますが、これはりんご自身が作り出した自然のものです。りんごが熟してくると、りんごの中でオレイン酸やリノール酸というものが増えてきます。これが皮の外側に出てきて、ツルツルと何かにコーティングされたような状態になります。表面のツルツルは熟しているサインでもあります。

りんごの皮には抗酸化作用を持つポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれています。食事の形としては皮を剥いて食べますが、皮ごと食べられる果物もあります。皮ごと食べるときはよく洗って食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^♪