

# 5月 11日(月) 今日の盛り付け

大皿：たまごの唐草焼き  
切干大根の炒め煮

大碗：高菜とじゃこの  
ごはん

小碗：生揚げと小松菜の  
みそ汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

## 高菜

高菜はからし菜の仲間で、葉や茎のピリリとした辛味が特徴です。高菜漬けの流通がはじまったのは明治時代。中国四川省から伝わった青菜と在来種を掛け合わせ、葉が大きく肉厚な「三池高菜」が誕生しました。三池高菜は歯切れが良く、辛味や香りのバランスに優れた品種とされます。

高菜に含まれるβカロテンは植物や動物に存在する色素のひとつで、体内でレチノール(=ビタミンA)に変換されます。活性酸素を抑えるとともに、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、免疫力を高める働きがあるといわれています。このβカロテンは漬物にすると水分が抜けるため、100g中の割合がぐんと上がり、高菜漬け100g中に3600μgのβカロテンが含まれます。その他ビタミンCをはじめ、B1やB2、ビタミンKなどが豊富に含まれています。



今日の給食も残さず食べましょう(^^♪