

6月 28日 (金) 今日の盛り付け

大皿：五目チャーハン
豚レバーと大豆の
ごだれまがらめ

大碗：はるさめと豆腐の
スープ

小碗：大豆もやしと
小松菜の中華和え

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は中華料理です。

大豆もやし

^{えいようそ}栄養素の少ないイメージのあるもやしですが、^{じつ}実はもやしはいろいろな^{えいようそ}栄養素をたくさん含んだヘルシーな食品です。

^{りょくとう}緑豆もやし、^{だいず}大豆もやし、^{しゅるい}ブラックマッペもやしなどいろいろな種類がありますが、なかでも^{だいず}大豆もやしは他のもやしと比べ、^{ほか}グルタミン酸や^{さん}アスパラギン酸が多く含まれ^{おお}独特の^{おお}うまみがあり、^{だいず}大豆由来の^{たんぱく}たんぱく質も^{しつ}豊富で、^{ほうふ}カリウムや^{おお}ビタミンK、^{ようさん}葉酸^{かん}各種^{さん}アミノ酸^{おお}が多く含まれています。また、^{くき}茎が^{ふと}太くて^た食べると^{かん}シャキシャキ感があり、^{まめ}豆の部分の^{しょっかん}食感も^{たの}楽しめます。

^{だいず}大豆もやしは^{まめ}豆の^{あま}甘みや^{しょっかん}食感を^い生かして^あ和え物や^{いた}炒め物、^{もの}ナムルなどに^{むい}むいています。購入するときは、^{こうにゆう}豆が^{まめ}淡黄色で、^{たんおうしょく}はりのあるものを選びましょう。豆が^{えら}開いていたり、^{まめ}黒ずんでいたりするものは^お鮮度が^{ひら}落ちています。

今日は中華和えに大豆もやしが入っています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

