

給食紹介

令和 6年 2月 16日(金)

ごはん 牛乳

鶏のから揚げ(2個)

秋間の梅の香りサラダ

ピリ辛わかめスープ

『鶏のから揚げ』には、隠し味があります。わかりますか？

答えは・・・“梅酢”です。

秋間の梅を漬け込んだ時の汁(梅酢)で鶏肉を漬け込みました。鶏肉を生姜・ニンニク・しょうゆ・酒・梅酢でつけこんであります。酢は、肉を柔らかくする効果があります。愛情いっぱいおいしい“から揚げ”には秘密があります♥

梅に含まれる“クエン酸”は、疲労回復に効果があります。頑張った脳へ栄養補給しましょうね。



リクエスト&応援メニュー

今日は『リクエスト&受験・期末テスト応援メニュー』です。

主食である『ごはん(ぶどう糖)』は、脳の栄養源です。ごはんをしっかり食べて脳の栄養“ぶどう糖”を蓄えましょう。ごはんがすすむメニューにしました。『鶏のから揚げ』は、定番の人気メニューです。梅酢の効果でジューシーな鶏肉に仕上がりました。『秋間の梅の香りサラダ』にもカリカリ梅が入っています。梅酢もカリカリ梅も秋間の梅から作られたものです。梅に含まれる“クエン酸”には、疲労回復効果があります。疲れを回復して、万全な体調で受験に臨んでくださいね。

野菜や牛乳に含まれるビタミン・ミネラルもみなさんの体の成長のためにとっても大切なはたらきがあります。健康は、1日ではつくることはできません。毎日の食事をちょっと考えて賢く食べるように心がけましょう。全て自分の体にかえってきます。しっかり栄養を摂っておけば、いざというときに頑張ることができるものです。難しく考えなくてもいいのです。自分の体のためにしっかり食べましょう。好き嫌いしないで何でも食べることが1番の近道です。

～自分の力を信じてガンバレ！！ 給食からも応援しています。～