給食ひとくちメモ　4月12日(金)

生姜には食材の生臭みを消す作用や、殺菌作用があります。また、血の流れを良くして身体を温める作用もあります。今日は豚肉におろした生姜を漬けているので、生姜の香りが豚肉に絡み、ごはんがすすむ味です。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★
筋肉や骨をつくるもとになる…○
体の調子を整える…＊

ぶどうゼリー＊★　牛乳○

ゆかり和え＊

豚肉の生姜炒め丼　具だくさんみそ汁

★○＊　＊★○