

食育ニュース

5月25日(火)

いそあ
磯和え

だしじょうゆを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

あ
さばのカレー揚げ

副菜皿

飯碗

はん
ゆかりご飯

いも
しる
わかめとじゃが芋のみそ汁

赤じそに含まれる「シソニン」



「ゆかい」は、摘んでからすぐの新鮮な「赤じそ」を塩もみし、乾燥させて作られます。よく薬味や料理のアクセントに使われる「青じそ」との大きな違いはやはりその色です。

赤じその葉は濃い紫色をしていますが、色の正体は“シソニン”という成分です。ブルーベリーにも含まれる赤みをおびた色素で、酸と反応して赤くなるため、梅干しを作るのに使われます。

シソニンには、生活習慣病の予防や肌の活性化など、健康と美容に良い栄養が多く含まれています。

給食室の様子



さばに、カレー粉・醤油・酒・にんにく・しょうがで下味をつけ、片栗粉・カレー粉をまぶして、油で揚げました。暑くなり、食欲が低下してくるこの時期ですが、スパイスの香りでご飯が進む魚料理です。