

7月10日(月)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・ゆず豚のしょうが炒め
- ・ポテトサラダ

<ひとくちメモ>

今日は、「しょうが」についてのお話です。しょうがの独特の辛味や香りの成分には、殺菌する働きやお肉の臭みを消して、食欲をアップさせる働きがあります。また、たんぱく質を分解する酵素が含まれているので、お肉を柔らかくしてくれる働きもあります。今日のしょうが炒めには、奈半利町産のゆず豚と高知県産のしょうがを使っています♪

