

がつ いつか もく
9月 5日（木）のこんだて

ごはん チキンカツ きゅうりの^{しょうがいた}生姜炒め

よしのじる
吉野汁 ギゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうの^{きゅうしょく}給食は、きゅうりの^{しょうがいた}生姜炒めです。きゅうりは、^{しお}塩、^{みそ}みそ、^{しょうゆ}しょうゆ
^す酢など日本の^{にほん}調味料との^{ちようみりよう}相性がよく、^{あいしょう}サラダや^{つけもの}漬物、^す酢の物など^{もの}色々な^{いろいろ}味が^{あじ}楽しめます。^{たの}ます。きょうは、^{しょうが}生姜ときゅうりを^{あぶら}ごま油で^{いた}炒めて、^す酢、^{さとう}さとう、^{しょうゆ}しょうゆで^{あじつ}味付け
しています。きゅうりは、^{ふく}カリウムをたくさん^{こけつあつ}含んでいて、^{せいかつしゅうかんびよう}高血圧や生活習慣病の
^{よぼう}予防や^{りにようさよう}利尿作用（おしっこがたくさんでること）があり、^{むくみ}むくみをとるのによいとい
われています。また、^{からだ}体を^ひ冷やす^{さよう}作用もあるので^{なつ}夏の^{あつ}暑いときに^た食べると^{からだ}体を^ひ冷や
してくれます。（クラス配布用 一口メモより）

