2016/04/20　　今日の給食 | by 校長

献立 ： 牛乳、ご飯、マーボーどうふ、バンサンスー





バンサンスー

「**バンサンスー**」は中国で食べられている料理です。

中国語で『**バン**』は「混ぜる」、『サン』は「3種類の材料」、『**スー**』は「千切り」という意味があります。

まとめると、「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わした料理」ということです。

酢、醤油にごま油などを加えて味付けします。この酢は世界中で使われている調味料のひとつです。

お酢は原料となる穀物または果実から醸造酒を製造し、そこへ酢酸菌(アセトバクター)を加え酢酸発酵させて作ります。そのため、酒造りの方法と一緒に中国から5世紀ごろ日本に伝わりました。

お酢には血液をサラサラにし、血圧を安定させたり、血糖の上昇を抑える効果があります。さらに、疲労回復を促したり、微生物の活動を抑制する防腐や殺菌効果もあります。