

2016/06/17

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、中華スープ、鶏肉の煮物、きゅうりサラダ



鶏肉の煮物



きゅうりサラダ

今日の**鶏肉の煮物**には**生姜**が使われています。ちょうど今の時期『**新生姜**』の旬を迎えています。私たちが年間を通して目にしている普通の**生姜**は、正式には「**老成生姜**または**古根生姜**(ひねしょうが)」といいます。また、**困い生姜**とも呼ばれ、2ヶ月以上貯蔵してから出荷されるもので繊維質で辛みが強くなっています。

新生姜は植え付けに使った古根生姜(種生姜)の上の部分にできた新しい根の部分で収穫後すぐに出荷されます。

赤い茎の部分が付いていて白っぽく、辛みが穏やかでみずみずしさがあります。



ひね生姜



新生姜(種生姜つき)



新生姜

生姜にはショウガオールやジンゲロールという成分が含まれています。ショウガオールは血行を良くして体温を高め、脂肪や糖の代謝を促進します。また、血液サラサラ効果もあり、生活習慣病の予防にもなります。ジンゲロールは白血球を増やし免疫力を高めるので、風邪やインフルエンザにもかかりにくくなります。他にも「発汗促進」「咳を鎮める」「解熱」「沈痛・抗炎症作用」「抗菌、抗ウイルス作用」などがあります。