

『毎日12時にアップ!今日の献立』

◎11/17(火)の給食



酢について

酢の物は、すっぱい味をした「酢」とあまい「砂糖」、しおからい「しょうゆ」で味付けして作ります。今日は、酢の働きを紹介します。酢を使うと、少しのしょうゆでおいしく食べることができます。塩分のとりすぎを防ぐので、生活習慣病予防につながります。また、酢は、強い酸性で食べ物をくさりにくくします。また、酢には、徳島県特産のすだちやゆずなどの果物をしぼった果汁も含まれます。すっぱい味やさわやかな香りは疲れている体を元気にする働きもあります。酢にはよいところがたくさんありますね。

◎今日の献立は、親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 パワフルチーズです。



