

12月

パクパクタイムズ



きょう <今日のメニュー>

ひじきごはん

しおこうじや
かれいの塩麹焼き

じる ぎゅうにゅう
かきたま汁 牛乳



くぱくくぱくクイズ

「塩麹」や「醤油麹」などの“発酵食品”には、どのような
良いことがあるしょうか？

① 腸内環境を整える

② 食材をやわらかくする

③ 食材の旨みを引き出す



(こたえ) ①②③ぜんぶ

「塩麹」と「醤油麹」を合わせると「塩麹」に、「醤油」と「麹」を合わせると「醤油麹」になります。塩麹と醤油麹は「発酵調味料」です。腸内環境を整え、食材をやわらかくしたり、食材に旨みや甘み、香りが加わることで食材が美味しくなります。

きょう きゅうしょく のこ
今日の給食も残さずおいしくいただきましょう！