

School Lunch News

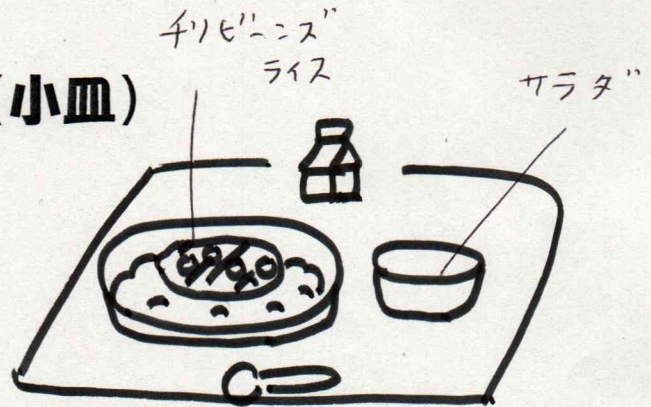
2025.9.13

今日の献立

チリビーンズライス(大皿)

さつまいものパリパリサラダ(小皿)

牛乳



給食室より

今日のチリビーンズライスには5種類のスパイスが使われています。世界には100種類以上ものスパイスがあるといわれ、料理の風味を変えるだけでなく、漢方薬としても使われることもあり、食欲増進や消化を助ける、殺菌など、それぞれ違った効果を備えています。スパイスはそれぞれ体にプラスの成分が豊富で健康への効果が期待できるといわれています。

今日はターメリックというスパイスでお米を炊き込みました。ターメリックは「ウコン」とも呼ばれ、消化を助けたり美肌効果があるといわれています。長い1週間を頑張った体をスパイスで回復させましょう。

