

7月12日(月)

カレーライス【2年生リクエスト】

茎わかめサラダ

くだもの(すいか)

牛乳

カレー カレーのスパイスには、漢方薬として知られている香辛料がたくさん入っています。例えば、カレーの色素、ターメリック(ウコン)には抗酸化力があり、ガンや生活習慣病の予防にも役立つといわれています。風味付けのクミンには消化不良や下痢の防止、香りづけのカルダモンやクローブ、シナモンには胃の調子をよくする働きがあります。学校では油・小麦粉・カレー粉を使って、手作りのルーを作っています。

にんにく : 香川
生姜 : 高知
玉ねぎ : 兵庫
にんじん : 北海道
じゃがいも : 茨城
キャベツ : 長野
すいか : 神奈川
豚肉 : 宮崎