

School lunch menu in Shujitsu Elementary School



~June 29th~



五目胡麻野菜炒め



皆さんは野菜を炒めてえられる効果を知っていますか？野菜は炒めることによって、植物性食品は柔らかくなり、動物性食品は硬くなります。また水分が減ると同時に油が染み込み、油の香味が加わります。ほうれん草、ピーマンなど緑の野菜は、短時間の加熱で色が美しくなります。炒める途中で、材料中の甘味の増加や糖分のキャラメル化、でんぷんの糊化などが行われます。今日は野菜の甘みをしっかり感じてください！

~June 28th~



醤油ラーメン



醤油ラーメン（しょうゆラーメン）は1910年（明治43年）に浅草の「らいらいけん」というお店で作られました。日本におけるラーメンの中で、塩ラーメンと同じく醤油ラーメンが長い歴史を持っていて日本人に馴染み深く全国で受け入れられた味と言われているそうです。今日はいろいろな野菜がたくさん入っているのでたくさん食べて午後からの授業も頑張りましょう！

~June 30th~



夏野菜カレー



みなさんは夏にカレーを食べる理由を知っていますか？それは、カレーに含まれるスパイスに、胃の働きをよくしたり、食欲増進の効果があり、**夏バテ防止**に最適だからです。

それにカレーに入っている豚肉には「**元気ビタミン**」とも呼ばれるビタミンB1がたっぷり入っていて、夏の日差しでダメージを受けた身体をケアしてくれます。

今日はブロードビーチステイトスクールのみなさんと学校で会える最後の日です。たくさん食べて、体力をつけて、このあともいい思い出を作りましょう！