

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

9月11日(水)

きょうのもりつけ

スタミナ冷やし中華

※肉野菜炒めをのせて、タレをかけてください。



ぎゅうにゅう
牛乳

まめ
豆ジャコサラダ

ちよつと
メモ

きょう 今日(きょう)は“もやし”のお話(はなし)です。もやしは豆類(まめるい)などの種子(しゅし)を水(みず)に浸(ひた)し25～30℃の暗所(ど あんしょ)で発芽(はつが)させたものをいいます。東北地方(とうほくちほう)や九州地方(きゅうしゅうちほう)では、350年(ねん)～400年前(ねんまえ)から利用(りよう)されていました。大都市(だいてし)で利用(りよう)されるようになったのは、大正時代(たいしょうじだい)に入(はい)ってからです。もやしは植物名(しょくぶつめい)ではなく、『萌(も)やし』あるいは『生(お)やし』からついた名(な)といわれています。栄養(えいよう)があまりないよう(おも)に思(おも)われていますが、ビタミンC(シー)や食物せんい(しょくもつ)が多くふくまれている野菜(やさい)です。今日はスタミナ冷やし中華(ひ ちゅうか)のトッピング(にくやさいいた)の肉野菜炒め(つか)に使(つか)っています。しっかりと食(た)べましょう！