



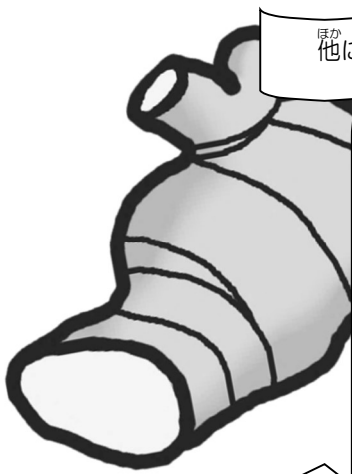
給食だより

2021年6月号



じめじめとした梅雨の時期がやってきます。気温も湿度も高くなり、汗が蒸発しにくくて気がつかないうちに身体に熱がこもりやすいです。お身体に気を付けて、梅雨を乗り切りましょう☆

今日は6月が旬でもある **生姜** をご紹介します。



他にも沢山☆

栄養と効能(有効成分)

→辛味成分のジンゲロール

生の生姜に多く含まれています。

“抗酸化作用”という活性酸素の働きを減らす作用があり、動脈硬化や老化の予防に効果があります。胃液の分泌を促して消化・吸収を助けたり、血行を促進させる効果があります。また、強い殺菌作用もあります。

加熱するとショウガオールに変化します！

→辛味成分のショウガオール

加熱や乾燥で増加します。

ジンゲロールと同様に血行を促進させ、身体の隅々まで温める効果や鎮痛作用も期待されます。また、ジンゲロールよりも全体的に強力な効果があるといわれています。

→香り成分のジンギベレン

消臭作用や解毒作用があります。また、胃液の分泌を促して食欲を増進させます☆

皮について

生姜の皮の近くには風味・有効成分が多く存在しているため、すりおろす場合は綺麗に洗い、傷ついた部分を取り除いて皮付きのまますりおろす。

見分け方

ふっくらとした形で傷や変色がないもの。また、切り口が干からびていないもの。

生姜の佃煮

●材料●

- ・生姜…100g
- ・醤油…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・ほんだし…小さじ1

●作り方●

1. 生姜を長さ2cmの細切りにする。
2. 鍋に生姜と醤油・砂糖・みりん・ほんだし、水を100cc入れる。
3. 中火で焦げないようにかき混ぜながら、煮汁がなくなるまで煮詰めると完成です！

