

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳、^{ぎゅうにゅう}ターメリックライス・クリームソースがけ、もやしとコーンのサラダ」です。

カレーの^{こうしんりょう}香辛料として^{ゆうめい}有名なターメリックは和名では^{わめい}“ウコン”^よと呼ばれています。カレーの^{かお}香り付け、^{いろづ}色付けに^{つか}使われます。

ターメリックには^{しょうかいよく}消化力を^{たか}高め、^{ちょう}腸の^{かつどう}活動を^よ良くする^{はたら}働きがあり、^{ろうか}老化^{ぼうし}防止の^{こうか}効果もあります。