

4月22日（木）

「今日の給食」

今日の給食は

ごまごはん

とうふのハンバーグ

ごま和え

みそ汁

牛乳 です。



今日は豚ひき肉ととうふを使ったハンバーグ

です。野菜などと合わせて一緒によく練り、オーブンで焼きました。

上にかけているソースには大根おろしが入っています。大根には「アミラーゼ」という消化酵素が含まれていて、ごはんなどのでんぷん質を消化しやすくする働きがあります。

アミラーゼはジアスターゼともよばれ、胃腸薬にも使われています。