



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(キャベツ 人参) 大根サラダ 味噌汁(わかめ 玉麩)	ご飯 松風焼き 付合せ(オクラ) 白菜と人参のお浸し すまし汁(豆腐 ネギ)	ご飯 厚揚げの卵とじ 磯香和え 味噌汁(大根 えのき ネギ)	ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(いんげん) ひじきの煮付け 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) カップヨーグルト	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) ピーチゼリー
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 煮魚 付合せ(大根) キャベツのゴマ酢和え 味噌汁(なめこネギ)	建国記念日	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) ストロベリーゼリー	ご飯 麻婆豆腐 もやしとほうれん草の和え物 コラーゲンスープ	ご飯 ポークチャップ 付合せ(粉ふき芋) コールスローサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) ブラウニー
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 和風サラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) オレンジゼリー	くろロールパン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) ココアムース	ご飯 肉団子の甘酢からめ もやし中華サラダ 中華スープ(豆腐 椎茸ネギ) カップヨーグルト	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(オクラ) キャベツのおかか和え 味噌汁(大根 油揚げ) 青りんごゼリー	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(いんげん) 白菜と生揚げの煮浸し すまし汁(えのきわかめネギ)
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
振替休日	ご飯 魚のムニエル 付合せ(ブロッコリー コーン) キャベツとハムのサラダ オニオンスープ グレープゼリー	ご飯 干草焼き 付合せ(キャベツ) 大根のきんぴら 味噌汁(豆腐 油揚げネギ) バウムクーヘン	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(いんげん カリフラワー) ポパイサラダ 味噌汁(もやしわかめネギ)	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(もやし 人参) オクラの和え物 味噌汁(白菜 油揚げ) カップヨーグルト
● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

世界中で広く使われている香味野菜の一つ。
根しょうが：秋に収穫・貯蔵したもので、通年出回る。
新しょうが：初夏に出回るみずみずしい茎の付け根が紅色のしょうが。
葉しょうが：新しい根が大きくなる前に葉付きのまま収穫したしょうが。
はじかみ：金時生姜という葉しょうがの一種。甘酢漬けは焼き魚に添えてよく使われる。愛知県が主な産地。



栄養 しょうが特有の成分

生のしょうがに多く含まれる

ジンゲロール

加熱や乾燥で水分が抜けると

ショウガオール

胃腸を刺激→内臓の動きが活発
→血行が良くなる→**体を芯から温める**

- ・しょうがの辛み成分
- ・強い殺菌作用がある
- ・体の深部を冷やせず解熱作用があるため風邪の引き始めに効く
- ・肉や魚の臭み消しになる

- ・冷え性や生理痛などの痛みに効く
- ・体温を上げて免疫力を高めるため風邪予防に効く

他にもしょうがの効果は書ききれないほどたくさんあります！

- ・たんぱく質分解酵素が肉や魚を柔らかくする
- ・しょうがの風味で減塩
- ・抗酸化作用により老化やがん予防
- ・胃腸の動きを活性化させ、消化を促す …など

保存方法

- ・乾燥を防ぐため、ラップか新聞紙に包んで冷暗所に置く
- ・千切りにする、またはすりおろしてラップで小分けにして冷凍庫で保存すると便利



おすすめの取り入れ方

しょうがをみじん切りや千切り、すりおろしたりして、料理や飲み物、デザートなどいろいろなものに入れてみましょう！

<料理>

- ・スープ ・味噌汁 ・冷や奴
- ・納豆 ・鍋 ・カレー
- ・煮物 ・炒め物

<飲み物・デザート>

- ・紅茶 ・白湯
- ・甘酒 ・ココア
- ・ヨーグルト+はちみつ …など

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



風邪の引き始めや、しょうがの辛味を味わいたい時には生のしょうがをすりおろして入れ、体の中から温まりたい時はしょうがも一緒に加熱してから取り入れましょう♪

