

6月 給食だよ!

令和5年5月16日
岩見沢東高等学校定時制

月	火	水	木	金
メニューの画像は実際の給食とは異なる場合があります。ご了承ください。			魚フライ キャベツ ^{ツテ} みそ汁 チンジャオロース 中間 ^① 検査	豚井 もやしのキムチ ^あ 和え みそ汁 中間 ^② 検査
5 鶏照り焼き付け合わせ ポテトサラダ みそ汁 中間 ^③ 検査	6 ピーマンの肉 ^つ 詰め 野菜炒め みそ汁 	7 ポークカレー 福神漬 	8 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大根サラダ みそ汁	9 みそラーメン ごはん 
12 煮込みハンバーグ きんぴらゴボウ みそ汁 個人 ^① 面談週間	13 春巻き そばろ肉じゃが みそ汁 個人 ^② 面談週間	14 ビビンバ井 ワカメスープ  個人 ^③ 面談週間	15 豚肉のみそ焼き ほうれん草ごま和え みそ汁 個人 ^④ 面談週間	16 ガパオライス はる ^{さめ} 春雨スープ 個人 ^⑤ 面談週間
19 鶏唐揚げ ^{こみ} 香味だれ 玉子と人参のしりしり みそ汁	20 さけ ^{さけ} 鮭のムニエル ばんばん ^{ばんばん} じー 棒々鶏風 ^{棒々} サラダ みそ汁 	21 ジャージャー ^{めん} 麵	22 鶏つくね 付け合わせ モヤシとニラの生姜炒め みそ汁	23 焼きとり井 小松菜ときのこのこのピリ 辛炒め みそ汁 ◎給食費納入日 7月分 2760円
26 みそ豚カツ キャベツ ^{ツテ} 切り干し大根 みそ汁 	27 鶏肉のレモン ^{ッパ} 焼 コースロー みそ汁	28 ドライカレー ブロッコリーのツマヨ和え	29 揚げ出し豆腐の肉 あんかけ もやしのなめ ^{たけあ} 茸和え みそ汁	30 肉井 みそ汁 

チョコレートは薬だった!!!

チョコレートといえば、「甘いお菓子」の代表格ですよね。

このチョコレートやココアの原料であるカカオの歴史は古く、紀元前2000年ころには南米の古代文明では「神々の食物」として珍重^{ちんちよう}されていました。しかし、現代のような甘いお菓子としてではなく、すりつぶしたカカオに香辛料を加えたスパイシーな栄養ドリンクのようなものだったそうです。

16世紀にこれがヨーロッパに広まり、王侯貴族の間で大人気だったのです。

現在のような固形のチョコレート製法が確立して世界に広まったのは、19世紀以降。カカオの歴史から見ると、ごく最近のことなのです。

甘いお菓子のチョコレートですが、もともとは体に良い薬とされていたことからわかるように、殺菌^{さつじん}効果や抗がん作用、便秘^{べんぴかいしょう}解消^{こうよう}などの効用がわかってきています。

ですが、くれぐれも食べ過ぎには注意! なにせ砂糖^{さとう}がいっぱい含まれているのですから・・・

