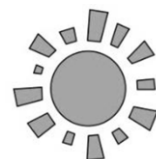


令和元3年 1月 12日(水)



今日の南中給食



メニュー

- ・^{しお}塩ちゃんうどん
- ・焼きおにぎり
- ・ツナ入り^ゆ茹で野菜
- ・牛乳



うどんですが、麺と汁でわかれています。
まず、小ボウルに入っている出し汁を麺にかけてください。かけたら、麺をほぐし深皿に盛り付け汁をかけて配膳してください。

うどんについて

うどんの大部分はでんぷん。^{たんすいかぶつ}つまり炭水化物です。

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」の合計で表されます。うどんは^{めんるい}麺類

の中では食物繊維^{ひりつ}比率が低く、消化可能な糖質^{しょうかかのう とうしつ}の比率が高いため、胃の中で

とどまる時間が短く、消化されやすい^{りょうしつ}良質な炭水化物です。

ての^{ての}手伸べ麺、切り麺などの製法や、^{なまめん はんなまめん かんめん}生麺、半生麺、乾麺など保存方法もさまざま

うどんが^{ねづ}根付いた地方ですれも共通しているのが、良質な小麦がとれること、

きれいな水があることです。^{ちいさ}地域差はあれど、昔から日本人に愛されてきた

食文化であることは^{まちが}間違いありません。

