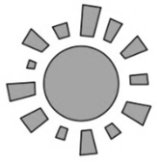
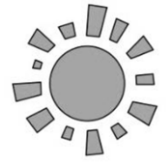


令和3年 12月7日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・なめし菜飯
- ・いかと大根の煮物
- ・厚焼き卵
- ・もやしのおかかけ
- ・牛乳



## 大根おろしが辛いのはなぜ？

大根は 100g に対して 18kcal と低カロリーで、しょくもつせんい 食物繊維も含んで  
いる野菜です。そのほかにもビタミン B1、B2、B6、C、ナイアシン  
など多くのビタミン群ぐんが含まれています。栄養があまりないイメージ  
ですがビタミン群だけでも、これだけ含まれています。

大根といえば、おでんですが、おでんの大根は辛くないのに  
大根おろしは辛いすよね？この違いは大根に含まれるアリルイソ  
チオシアネートという成分によるものなのです。イソチオシアネート  
は辛みを持つ成分で、細胞が分解ぶんかいされるたびに生成せいせいされます。

大根おろしが辛いのはこのためです。

