

ハヤシライスについて

令和 8 年 6 月 22 日
北空知圏学校給食センター

ハヤシライスは、日本^{にほん}で生まれた洋食^{ようしょく}です。給食^{きゅうしょく}のハヤシライスには、豚肉^{ぶたにく}、玉ねぎ^{たまねぎ}、にんじん、ぶなしめじ、たけのこ、トマトジュース、トマトケチャップ^{はい}などが入っています。



玉ねぎ^{たまねぎ}には、ツンとする辛み^{から}の成分^{せいぶん}のもとの硫化アリル^{りゅうか}が含まれています。血液^{けつえき}をサラサラにするはたらきがあります。炒めると甘くなるので、給食^{きゅうしょく}でも長い時間炒めています。

にんじんは、体^{からだ}の中でビタミンA^{なか}に変わって目の健康^{め けんこう}を守ったり、美しい肌^{うつく はだ}や髪^{かみ}を保つのに役立つ、β-カロテン^{やくだ ベータ}を多く含んでいます。

トマトは、高血圧^{こうけつあつ}を予防し、美肌^{よ ぼう}を守るリコピン^{び はだ}が多く含まれています。リコピンは、日光^{にっこう}に当たるほど増えて、赤^{あか}くなります。トマトケチャップやトマトジュースは沼田町^{ぬまた ちよう}のコーミ北^{きた}のほたるファクトリー^{つく}さんで作られたものを使用しています。

