

5月26日（木）

今日の給食^{きゅうしょく}は、チリビーンズです。

チリビーンズは、テキサスやニューメキシコなどのアメリカ南部^{なんぶ}

発祥^{はっしょう}のメキシコ風豆料理^{ふうまめりょうり}で、トマト味^{あじ}のピリ辛スープ^{から}で豆^{まめ}を煮込^{にこ}

みます。豆^{まめ}の種類^{しゅるい}はレンズ豆^{まめ}やひよこ豆^{まめ}、大豆^{だいず}など色んな豆^{いろ}が使わ^{まめ}れ^{つか}れています。

メイン食材^{しょくざい}である肉^{にく}と豆^{まめ}は、身体^{からだ}の筋肉^{きんにく}・肌^{はだ}・内臓^{ないぞう}などさまざま^{さまざま}

をつ^{つく}作るたんぱく質^{しつ}がたくさん入^{はい}っています。このたんぱく質^{しつ}を

じゅうぶん^{じゅうぶん}十分にとることで、免疫力^{めんえきりょく}が上がり風邪^あ予防^{かぜよぼう}の効果を高め^{こうか}、さら^{たか}

にけつあつ^{けつあつ}血圧^{きゅう}の急^{じゅうしょう}な上^{よぼう}昇^{よぼう}の予防^{よぼう}にもなります。

そのまま食^たべても良^いいですが、パンやタコスなどにのせて食^たべても良^いいですね。

