



# きゅうしょくニュース



令和7年7月15日 火曜日

## す まめちしき お酢の豆知識



お酢は、世界で1番古くからある調味料なので、お酢を使って作る調味料もあります。お酢が使われている調味料については、ロイロノートの今日の給食室を観てね。

お酢は、穀物や果物などのお酒を酢酸菌で発酵させて作ります。お酢の歴史は古く、世界をみると、紀元前5千年ごろの文献に、お酢についての記録が残っているそうです。世界で1番古くからある調味料といわれ、保存食を作るために使われてきました。日本には、今から千七百年くらい前に中国から伝わったそうです。

昔は、お酢の抗菌作用を利用して、虫刺され、あかぎれ、咳止めなどの薬としても使われていました。今では、抗菌効果の他に疲労回復やお腹の調子を整えるなど、様々な健康効果があることが分かっています。暑さでバテた体を回復させるためにも良いです。

今日は「穀物酢」というお酢を使った、ひじきのマリネです。お酢の力で、暑い季節を元気に乗り切りたいですね♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆   
牛乳 ひじき じゃが芋 マッシュルーム 船橋市産 → 小松菜