

# 12月 9日 (火) 今日の盛り付け

大皿：豆腐の中華丼

大碗：春雨スープ

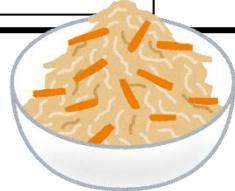
小碗：切干大根とハムの  
中華和え

トレイ：牛乳  
みかん



## 【ひとつくちメモ】 今日の給食は中華料理です。

### きりぼだいこん 切り干し大根



大根を細切りにして乾燥させたのが「切り干し大根」です。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。中でも、整腸効果などがある食物纖維が多く含まれています。

食品を乾燥させると水分が抜けるので、100gあたりの栄養素が格段に増えることになります。さらに切り干し大根を作る際に太陽の光に当てるとき、うま味成分のグルタミン酸とGABAの含有量が増えることが研究により分かっています。グルタミン酸は料理に深みを出し、塩味が薄くても美味しく感じられるようになります。一方でGABAは、血圧の上昇を抑える働きやストレスを緩和する効果を期待されている栄養素です。つまり大根は日光に当てるとき、栄養価が上がる、と言えます。

今日は中華和えに切り干し大根が入っています。よく噛むことにはメリットがたくさんあり、ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。また、食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになるなど味覚が発達します。口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになり、言葉の発音がきれいになります。

今日の給食も残さず食べましょう(^♪