

12月 9日（火）今日の盛り付け

大皿：豆腐の中華丼

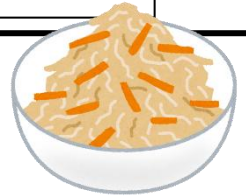
大碗：春雨スープ

小碗：切干大根とハムの
中華和え

トレイ：牛乳
みかん



【ひとくちメモ】今日の給食は中華料理です。



き ぼ だいこん 切り干し大根

だいこん ほそぎ かんそう
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繊維が
多く含まれています。

しょうひん かんそう すいぶん め
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、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栄養価が上がる、と言えます。

きょう ちゅうか あ か
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(^~♪