

2月 18日（水）今日の盛り付け

大皿：やきとり丼

大碗：ごぼうとねぎの
みそ汁

小碗：糸寒天入り
おかか和え

トレイ：牛乳



糸
寒
天

【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

糸寒天（いとかんてん）

食物繊維が多くカロリーがきわめて少ない寒天は、腸内環境を整え、生活習慣病を予防する効果が期待できる食品です。寒天は1300年前の奈良時代から人々に食べられていました。すべて海藻からできており、食物繊維の含有量が一番多い食品です。そしてミネラル カルシウム リン などにも含まれているので栄養バランスも良く、ダイエットにも効果があるとされています。

棒寒天と糸寒天は「天然寒天」と言って海藻の粘液質のところてんを凍結・乾燥させたものに対し、粉寒天の「工業寒天」は苛性ソーダを加え、固まる部分だけ取り出した寒天のことを言います。糸・棒寒天は戻さなくては使えません。糸寒天の原料は、テングサで、棒寒天は、テングサとオゴノリを混ぜて作られます。これらは、原料の海藻類を煮溶かして箱の中に溶かした液を入れて固めます。それを、角切りや細切りにして冬の寒い外気で凍結を繰り返して乾燥させて作ります。また、粉寒天の原料はアルカリ処理をするため主にオゴノリを使います。

2月16日は「寒天の日」でした。長野県の茅野商工会議所と長野県寒天水産加工業協同組合さんが2006年に制定されました。ちなみに、長野県は角棒寒天の日本一の産地です。今日の給食では和え物に入っています。

今日の給食も残さず食べましょう♪♪