

10 月 7 日（水）今日の盛り付け

大皿：鯖のカレー醤油焼き
ごぼうとれんこんの
みそ炒め

大碗：五穀ごはん
揚げ大豆のごまがらめ

小碗：千切り野菜の
かきたま汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

ごぼう

ごぼうは栄養価の高い根菜の野菜で、きんぴらや煮物、かき揚げなど普段食べる機会の多い食材です。私たちには馴染み深いごぼうですが、世界でみるとごぼうを食べている国は、日本、台湾、韓国と数が圧倒的に少なく、食文化として根付いている日本は日本独自の野菜といって良いほどです。ヨーロッパには洋ごぼうと呼ばれるサルシファイという野菜がありますが、日本のごぼうとは全く異なる野菜です。

ごぼうの旬の時期は秋です。スーパーなどで売っている一般的なごぼうは「滝野川ごぼう」という種類で、10月から12月にかけて旬で美味しい時期を迎えます。滝野川ごぼうは東京都北区滝野川が発祥のごぼうで、現在では全国で栽培されています。

食物繊維は水に溶けやすい水溶性と水に溶けない不溶性の二種類がありますが、ごぼうにはどちらもとても豊富に食物繊維が含まれています。水溶性の方は食後の血糖値上昇をゆるやかにしたり、余分なコレステロールや塩分を外に出す働きがあります。一方不溶性は排便をスムーズにさせる働きを持っています。食物繊維はカロリーが低く肥満予防にもなります。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪