

10月 25日（土）今日の盛り付け

大皿：鶏の唐揚げ

（1人2個）

小松菜と油揚げの辛子和え

大碗：塩昆布ごはん

小碗：じゃが芋の煮物

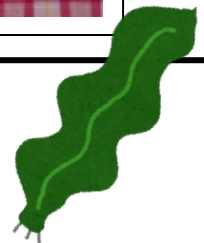
トレイ：牛乳

みかん



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

昆布（こんぶ）



昆布は出汁を取ったり、刻んで料理に使ったりと和食に欠かせない海藻です。天然の食用昆布のほとんどは北海道で採れたもので、7～9月に採取された後、時間をかけて干し上げられます。乾燥した昆布の表面に白い粉がついていることがありますが、これはカビや汚れではなくマンニットという甘味成分が染み出たもので、体に害はありません。

昆布は食物繊維が豊富な食材です。アルギン酸やフコイダンと呼ばれる水溶性食物繊維が昆布に含まれており、余分な脂質が吸収されるのを抑えたり、腸を刺激して便秘予防や改善に効果があります。また、フコイダンは疲労回復や免疫力を上げる働きがあります。

昆布はミネラルも豊富で、新陳代謝や成長を促す作用を持つホルモンを作るのに必要な「ヨウ素」や、骨や歯のもとになったり筋肉の収縮や伝達にも必要な「カルシウム」、血液をつくる上で欠かせない「鉄」なども含まれています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)