

11月25日(月)の給食

716 kcal

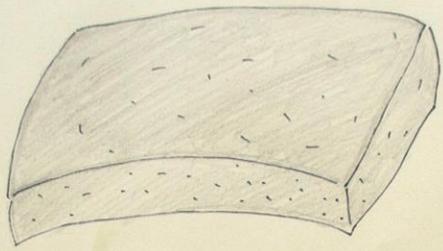


献立

献立	材料
鶏五目ごはん	米 鶏肉こま切れ にんじん こんにやく ごぼう しめじ 油 酒・砂糖 みりん 濃口しょうゆ 和風顆粒だし 塩
ブロッコリーのおかかごまマヨ和え	ブロッコリー 玉ねぎ たまご ロースハム マヨネーズ かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
キャベツときゅうりの塩昆布和え	キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
すまし汁	木綿豆腐 わかめ 長ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マンゴーかん	マンゴージュース 寒天 砂糖 水



こんにやく



○こんにやくの栄養素と効能
こんにやくには、食物繊維やカルシウム、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれている。
こんにやくの主成分である「グルコマンナン」は、水に溶ける食物繊維の一種である。
腸内の善玉菌のエサになり、便秘や下痢などの腸のトラブルを改善する効果がある。

○名前の由来は？
これは漢字でもあり、コンニャクと読みます。
このコンニャクの音に転じて、「こんにやく」の言葉ができた。こんにやくの「蕪」は根、この作物という意味。「蕪」は文字通り弱い植物という意味です。

○週摂取すると...
食物繊維が豊富に含まれているため、摂りすぎると、胃腸に過度な負担がかかって機能が低下し、腹痛や腸閉塞などを引き起こす可能性があるため、1日100g程度の摂取を目安とすると良い。

○こんにやくはどこの国の食べ物？
こんにやく芋とは、サトイモ科の植物です。大きくなると根茎で、主にこんにやくの材料として使われています。
原産地はインドからインドシナ半島周辺の東南アジアとされており、すが、食べ物として普及している国は日本だけです。

○効果的な食べ方は？
弾力性と歯応えがあるため必然的によく噛んで食べることになる。
それが満腹中枢が刺激されるので、少量でも満腹感が得られるため、ダイエットに効果的な食べ物。

