

稲中ランチタイム通信

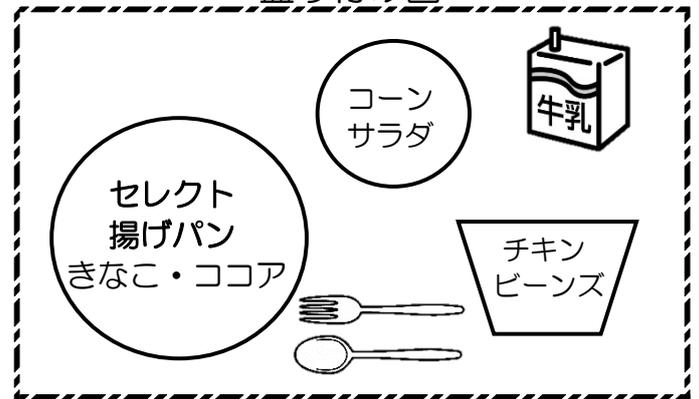
1月31日(金)

盛り付け図



今日の献立

- ★セレクト揚げパン
 - ・きなこ揚げパン
 - ・ココア揚げパン
- チキンビーンズ
- コーンサラダ
- 牛乳



『セレクト給食』について

今日の給食は、揚げパンのセレクトです。きなこもココアから好きな方を選びました。今回の結果はきなこを選んだ人が192人、ココアを選んだ人が261人でした。全体的にはココアの方が人気だったようです。

きなこは炒った大豆をひいて粉にしたもので、ココアはしぼったカカオ豆を細かく砕いたものです。どちらも食物繊維が多く含まれます。

食物繊維は体内で消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、お腹の調子を整え、体の中からきれいにしてくれる効果が期待できます。

先生からの食育コメント

食物繊維は大きく分けて水に溶ける水溶性と水に溶けにくい不溶性の2種類あり、1:2の割合で摂取するとよいと言われています。

水溶性食物繊維は、昆布、わかめ、果物、里いも、大麦、オーツ麦などの食品に多く含まれており、不溶性食物繊維は、穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻などの食品に多く含まれています。

食物繊維は不足しがちな栄養素なので、普段から意識して摂るようにしましょう。