

稲中ランチタイム通信

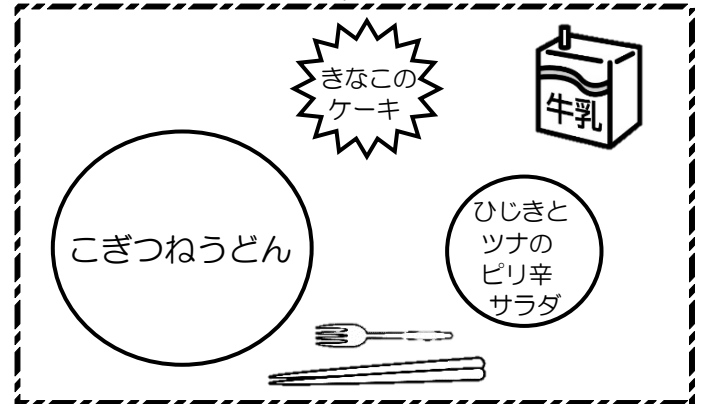
5月29日(水)

今日の献立

こぎつねうどん
ひじきとツナのピリ辛サラダ
きなこのケーキ
牛乳



盛り付け図



『きなこ』について

「きなこ」は大豆を炒ったものを、挽いて粉にした食材です。

和菓子で昔から食べられてきましたが、現在では健康に良い食材として注目されています。きなこには鉄分やカルシウム、さらに食物繊維が豊富です。その他に、大豆イソフラボンや大豆オリゴ糖、大豆ペプチドなど体の調子を整え健康をつくる働き成分が多く含まれます。具体的には、血圧を下げたり、コレステロール値を下げたり、骨を丈夫にしたりする働きがあります。今日はきなこケーキにしました。

今日はきなこケーキにしました。今日のケーキはたまごや乳製品を使用していないので、全校生徒が食べられるように作っています。

先生からの食育コメント

学校給食では、栄養価だけでなく、決められた食品群を必要量摂取できるように献立を考えています。その中でも、苦手としている人が多い豆類の摂取量を満たすことが難しいので、きなこを取り入れたり、豆のペーストを取り入れたりして、工夫をして献立作成をしていますので、しっかり食べてもらえると嬉しいです。