

# 稲中ランチタイム通信

9月10日(火)

盛り付け図



## 今日の献立

豚キムチラーメン  
おからの春巻き  
果物(梨)  
牛乳



## 『おから』について

おからは、豆腐を作る時に大豆から豆乳をしばったあとの残った副産物です。たんぱく質や食物繊維、マグネシウム、カルシウム、ビタミンB2などの栄養素が多く含まれます。その中でも特に優れているのが食物繊維の量です。おからの食物繊維の量は、100g中11.5gです。この数値は野菜の中でもとくに食物繊維が多く含まれているといわれるごぼうの約2倍に当たります。おからの食物繊維はセルロースという水に溶けないタイプである不溶性食物繊維です。このセルロースは、腸のぜん動運動を促してくれる働きをします。そのため、便秘の解消に効果的であり、大腸ガンの予防にもつながります。

今日は「おから春巻き」にしました。

## 先生からの食育コメント

梨に含まれるソルビトールという成分は、整腸作用がある果糖です。カロリーが低く、虫歯になりやすいです。食物繊維やカリウム、クエン酸も多く含みます。

今日の梨の品種は、甘みと酸味のバランスがよく、みずみずしい食感が特徴の「豊水」です。