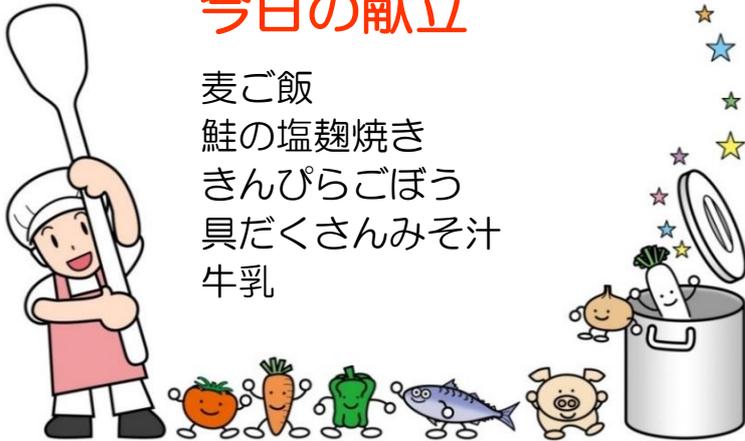


稲中ランチタイム通信

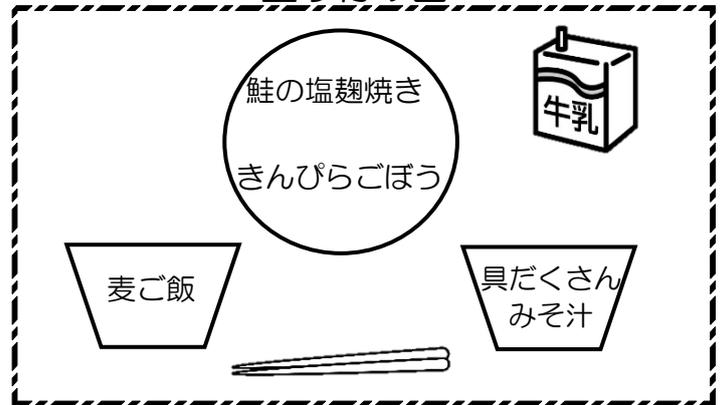
10月30日(水)

今日の献立

麦ご飯
鮭の塩麴焼き
きんぴらごぼう
具だくさんみそ汁
牛乳



盛り付け図



『ごぼう』について

中央アジアが原産のごぼうは、中国では古くから薬用に用いられてきました。日本には中国から伝わり、平安時代には食用にされていました。独特の風味と歯ごたえが好まれる野菜ですが、食用にしている国は日本以外にほとんどないようです。北区にゆかりがある「滝野川ごぼう」は、江戸東京野菜のひとつです。香りが良く、柔らかくて、長さは1mにもなります。国内で栽培されている9割以上が「滝野川ごぼう」が元となっていると言われています。滝野川は昔から水はけが良く、長いごぼうが特産でした。

先生からの食育コメント

ごぼうは、イヌリン、セルロース、リグニンなどといった食物繊維が豊富で、腸の働きを活性化してくれます。皮には老化予防に役立つポリフェノールも含まれています。