

稲中ランチタイム通信

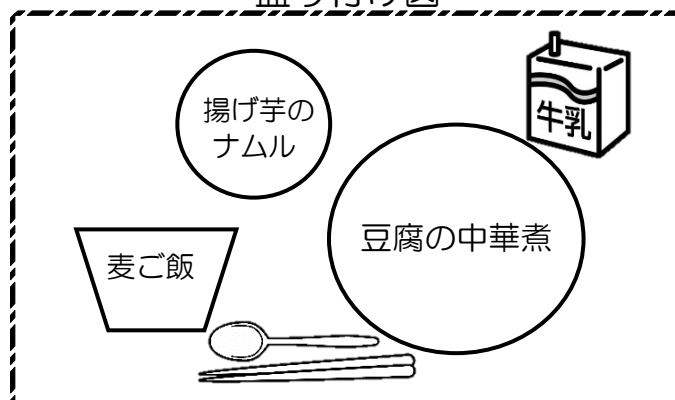
2月28日(金)

盛り付け図



今日の献立

麦ご飯
豆腐の中華煮
揚げ芋のナムル
牛乳



『干し椎茸』について

干し椎茸は、生のシイタケを天日干しにしたものです。

椎茸に含まれているエルゴステロールという物質は日光に当たるとビタミンDに変化します。そのため、生の椎茸よりも干し椎茸の方がビタミンDの含有量は高く、その量は生のしいたけの約8倍にもなると言われています。

ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収率を高めるため骨を丈夫にし骨粗鬆症の予防効果も期待できます。

他にも、体の免疫力を高め、がん細胞増殖の抑制効果が認められている「レンチナン」や血液中の総コレステロール値を下げる働きを持つエリタデニン、「食物繊維」も豊富に含まれています。

今日は豆腐の中華煮に干し椎茸を使っています。栄養豊富なのでしっかり食べてくださいね。

先生からの食育コメント

干し椎茸は、国内では、大分県、宮崎県、熊本県などの九州地方を中心に多く生産されています。

干し椎茸の種類は、肉厚な「冬菇」や開いた傘が特徴の「香信」があります。