



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成30年4月10日(火)

4月の給食は消化のよいもの。かたくり等のとろみで消化よく。

献立

ご飯・牛乳・八宝菜・春巻き・きゅうり漬け

八宝菜(一人分)

- ・豚モモ肉 60g 塩こしょう
- ・イカの短冊 10g 酒なじませ茹でる
- ・白菜 80g
- ・小松菜 30g
- ・きくらげ 2g 戻す
- ・にんじん 10g 茹でる
- ・たけのこ 20g 茹でる
- ・たまねぎ 40g
- ・うずらの卵 20g
- ・水 50cc
- ・酒 3g
- ・醤油 5g
- ・砂糖 1g
- ・オイスターソース 1g
- ・塩、こしょう、水溶き片栗 適宜

〈作り方〉

- ①野菜はザク切りか短冊切り。
- ②肉とイカは下味をつけ、茹でておく。
- ③中華鍋にサラダ油を少々いれ、茹でていない野菜を炒め油がまわったらきくらげ、肉、イカを炒める。
- ④調味料は全て合わせて溶かしておき、③に加える。塩こしょうして味を整え、片栗でとろみをつける。

春の食材「たけのこ」を使った八宝菜。



熱量 841kcal たんぱく質 33.2g 脂質 27.3mg カルシウム 336mg 食物繊維 5.8g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **72%**

「八宝菜」

消化のよい食事を出したいと考えると、とろみがついた料理が思い出されます。とろみは主に片栗粉でつけますが、片栗粉はジャガイモのデンプンで作ったものがほとんどです。ほかに、トウモロコシから取り出されたデンプンで作ったコーンスターチや、葛(くず)から作ったくず粉などがありますが、給食ではなかなか使う機会がありません。デンプンは、熱によって糊化され消化吸収されやすくなりますが、生の物でも口内の消化酵素アミラーゼで組織が分解され麦芽糖に変化していきます。デンプンを含む食品をかみ続けると甘みを感じるのはそのためだそうです。

さらに、腸内から十二指腸に送られて、膵液と腸液によってブドウ糖に分解されて吸収され体内に取り込まれます。また、口中の唾液によって分解されるため、良く咀嚼(噛み砕く)すると甘みが感じられて美味しくなり、消化吸収も良くなります。熱を通した方が消化しやすくなるのだそうです。

八宝菜は中国料理のひとつでたくさんの具材を炒め合わせて、塩や醤油で味付けしてとろみをつけたものです。八宝菜の「八」は八種類と言う意味ではなく、「たくさんの」「数多くの」を意味するそうです。