



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『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7月11日(水)

今週末は全県総体・中央地区吹奏楽コンクール。

献立

冷やしうどん・牛乳・かぼちやの蒸しパン・ピーチジョア

### 食物アレルギー対応について

本校にも様々な食物アレルギーを持つ生徒がいます。一番多いのは卵のアレルギーです。卵はデザートや副菜によく使用されるので、少量であれば卵を使用することなく料理を作ります。

今日の蒸しパンの場合は、誤食を防ぐために個別にカップを使用して作ります。卵を使用しない蒸しパンは一番始めに蒸し器に入れて蒸されます。



かぼちやで作る蒸しパン。甘過ぎずちょうど良い味です。

豚ひき肉、ねぎ、たけのこ、にんじん等を細かくきざみ、ピリ辛の肉味噌を作りました。その上にきゅうりをトッピングした冷やしうどんです。



熱量 913kcal たんぱく質 37.8g 脂質 23.0g カルシウム 589g 食物繊維 6.3g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **70%**

### 「乳酸菌」

乳酸菌とは、代謝によって糖類を発酵させ乳酸を産生する性質を持つ細菌の総称です。私たちの食生活にも大きく関わっており、ヨーグルトや納豆、味噌などの調味料と、さまざまな食品を作る際に役立てられています。これらの食品に感じるすっぱい味は乳酸の味なのです。乳酸菌は腸内にも存在しており、宿主である人間の健康に役立つ働きをしている善玉菌の代表格です。乳酸菌には、善玉菌と悪玉菌のバランスを取って腸内環境を整える、便通を改善する、免疫力を高めるなどさまざまな働きが期待されています。

腸内環境のバランスは乳酸菌の摂取をやめると元に戻ってしまうため、継続して食べ続けることが大切です。乳酸菌を摂取するのに一番良いタイミングは食後です。それは、乳酸菌やビフィズス菌は胃酸に弱い性質があるため、胃に入った食物で胃酸が薄まっている食後がベストだからです。また、ヨーグルトは新鮮な間の方が菌が多くその後減少していくため、製造されてから早いうちに食べるとういでしょう。腸内の善玉菌を増やすもうひとつの方法に、乳酸菌の栄養源であるオリゴ糖や食物繊維を積極的に摂取することがあります。ヨーグルトにオリゴ糖や、食物繊維の多いシリアルなどを混ぜて食べるとさらに効果的です。

今日は期間限定のピーチ味の乳酸飲料をプラスしました。腸内環境を良くして快適な毎日を過ごしましょう。