



『おらほの給食日本一！！』を目指して

# 五 - 中 今日の給食

令和2年9月2日(水)

食事前の手洗いをしっかり行いましょう！

献立

## ソース焼きそば・野菜スープ・かぼちゃケーキ・ジョア

### ソース焼きそば (1人分)

〈材料〉

- ・中華麺 160g
- ・豚ばら肉 30g
- ・きゃべつ 50g
- ・もやし 30g
- ・たまねぎ 50g
- ・ピーマン 10g
- ・にんじん 20g
- ・焼きそばソース 20g
- ・中濃ソース 2g
- ・ごま油 適量
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ①肉は2～3cm、きゃべつはザク切り、玉葱はスライス、にんじんは短冊切りにする。ピーマンはせん切りにし、塩ゆでしておく。
- ②釜にごま油を入れ、豚肉、野菜を炒める。ソースでやや濃いめに味付けをする。
- ③中華麺をほぐしながら、全体にごま油を回す。この時に塩こしょうをふっておくと味がなじみやすい。
- ④オープンシートを敷いた天板に③を均一に盛りつけ、スチームコンベクションオーブンで焼き目がつくぐらいに蒸し焼きにする。
- ⑤②に④を加えて炒め、塩ゆでしたピーマンを入れて完成。

今日は五城目産の玉ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、ピーマン、かぼちゃ(缶詰)を使用しています。中華麺は町内の業者製造です。



熱量 971kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.8g カルシウム 422mg 食物繊維 6.6g

栄養士コメント

## 「乳酸菌」

地場産物使用率(カロリーベース) **63%**

○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、便秘を改善する、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いいでしょう。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。

今日はブルーベリー風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！