



給食だより

2021年1月号



新年あけましておめでとうございます！

お正月はおせち料理や雑煮など、おいしい行事食がたくさん。長期休暇のため食べ過ぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまった方もいるかもしれません。

そこで、今月は皆様の健康をお祈りいたしまして、1月が旬でもあり、おせち料理にも使われている **ごぼう** をご紹介しましょう。

ほかにも沢山☆

栄養と効能

→ポリフェノールの一種クロロゲン酸

ごぼうのアクはポリフェノールです。そのため、アク抜きは不要です。さらに、“抗酸化作用”という活性酸素の働きを減らす作用があり、しみの原因となるメラニン生成の抑制、がんや老化予防に期待されています。また、肝臓で脂肪燃焼を促進する効果も期待されています。

→第六の栄養素 食物繊維

五大栄養素であるたんぱく質・脂質・炭水化物(糖質)・ビタミン・ミネラルに次いで、第六の栄養素といわれるのが食物繊維です。食物繊維とは炭水化物と糖質で出来ており、炭水化物は体外へ排出されるもので、糖質は体内でエネルギーになるものです。

そのため、かつては不必要なものと考えられてきましたが、腸内細菌のバランスを整えたり、血糖値の急上昇やコレステロール値の上昇を抑える働き、また、腸を動かして便の排泄にも役立ちます☆

見分け方

ひげ根が少なく、先端までの太さに差が少ないもの。
乾燥に弱いので、泥付きが良い。

皮について

ごぼうの皮にはうまみ・香り・栄養素が多く含まれるため、ピーラー等では剥かず、包丁の背でこそげ落とすかアルミホイルまたはたわしで丁寧に落とす程度に。

●材料●

- ごぼう…1本
- 人参…1/2本
- かつお昆布だし汁…300cc
- 醤油 みりん…各大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- すりごま…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ3

ごぼうのマヨサラダ

●作り方●

- ごぼうを洗い、3cmの長さで干切りする。
- 人参も同様に干切りする。
- 鍋にだし汁と調味料を入れて沸騰させる。
- 材料を入れ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- 粗熱がとれたら、すりごまとマヨネーズを和えると完成です！

