



給食だより

2021年11月号



肌はだに感かんじられる風かぜも涼すずしさから冷つめたさに変かわり、少すこしずつ冬ふゆの訪おとすれを感じかんじますね。
 栄えい養ようたっぴりな食しょく事じを取とって、一いち段だんと寒さむくなる季き節せつに負まげず元げん氣きに過すごしましよ☆
 今こん回かいは旬しゆんでおいしいなめこなめこを紹しょう介かいします。

栄えい養ようと効こう能のう

→血けつ糖とう値ち上じやう昇しやうの抑よく制せいや便べん秘ひに効こう果か的てきな食しょく物ぶつ纖せん維い
 なめこには食しょく物ぶつ纖せん維いが豊ほう富ふに含ふくまれており、
 腸ちやう内ない環かん境きやうを整ととのえて便べん秘ひを解かい消しょうしたり、コレステロ
 ーろ値ちや血けつ糖とう値ちの上じやう昇しやうを緩ゆるやかにする働はたらきがあります。
 ねばねばの主しゆ成せい分ぶんであるペクチンペクチンも水すい溶よう性せいの食しょく物ぶつ纖せん維い
 です。

→免めん疫えき力りきを高たかめるβ-グルカン

β-グルカンは免めん疫えき力りきを高たかめる効こう果かがあるといわ
 れており、体たい外がいから入はいってきたウイウイルルススなどなを撃げ退たいし病び氣きか
 ら体からだを守まもる働はたらきがあります。

また、アレルギアレルギーー予よ防ぼうや改かい善ぜん効こう果かも期き待たいされてい
 ます。

→体たい内ないのエえネねルるギぎーーを生うみ出だすナイアシン

水すい溶よう性せいビビタタミミンンのの一いっ種しゆでビビタタミミンンBB群ぐんの仲な間かんです。
 体たい内ないのエえネねルるギぎーーを生うみ出だすののに重じゆ要ような役やく割わりを
 果はたし、皮ひ膚ふや粘ねん膜まくの健けん康こうを維い持じします。

見み分わけ方かた

- きれいな栗色くりいろ
- ぬめりのつやがある
- かさやかにハリがあり割われていない



ああら洗せんったほうほうががいいいの？

きのこ類るいは洗あらうよりも汚よごれをさ
 っと拭ふき取とるほうほうが良よいといわ
 れますが、なめこは表ひやう面めんのぬめ
 りで汚よごれが落おちちにくいため洗あら
 ってから使つかうのがオスオスススメメです。

なめこのみぞれ汁じ



● 材ざい料りやう ●

- なめこ…50g
- 大だい根こん…100g
- 豆とう腐ふ…1/2 丁ちやう
- 青あおねぎ…適てき量りやう
- かつお昆こん布ふだし汁じ…400cc
- 味み噌そ…20g程ほど

● 作つくり方かた ●

1. 大だい根こんをすりおろす。
 ※すりおろした際さいの水すい分ぶんも使し用ようする。
2. 豆とう腐ふをさいの目め切きり、青あおねぎは小こ口くち切きりにする。
3. 鍋なべにだし汁じとなめこ、豆とう腐ふを入いれ、火ひを通とほす。
4. 1と味み噌そを加くわえる。
5. 青あおねぎをお好このみで散ちらすと完かん成せいです。

