

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月14日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アジフライ(ソース)

いとこんぶのにももの

よしのじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 645/795

たんぱく質(g) 22.6/26.2

脂質(g) 16.3/18.7

食塩相当量(g) 2.6/3.0

カルシウム(mg) 279/304

きょう はなし
今日のお話は「こんぶ」についてです。こんぶの ひょうめん しろ こな
表面には、白い粉が
ついていますが、みなさんは見たことがありますか。この しろ こな よご
白い粉は、汚れ
やカビではなく、こんぶの たいせつ み せいぶん
大切なうま味成分の「マンニット」といいます。
しろ こな みずあら み せいぶん
白い粉をとるために水洗いすると、うま味成分までとれてしまいます。こ
んぶを使う時は、つか とき みずあら ひょうめん かた しぼ
水洗いはしないで、こんぶの表面を固く絞ったふきん
などでサッとふいて使います。また、こんぶを につく で ねば せいぶん
煮ると出てくる粘りの成分
は、とうしつ ししつ きゅうしゅう おさ はたら
糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。