

食育ニュース

1月14日(火)



ごぼうの旬は、11月~2月の今です。和食の定番食材「ごぼう」ですが、**食用にするのは、世界でも日本と台湾だけ**だそうです。しかし、ごぼうには**食物繊維**が豊富に含まれていて、**腸の中の老廃物を体の外へ出したい、コレステロール値を下げたい**する効果があります。ごぼうのように、食物繊維をたくさん含む食材を使っていることも、「**健康食**」として**世界から注目**される「**和食**」の良さです。



給食室の様子

ごぼうは粗みじんにし、鶏の軟骨のような食感になるよう炒め、つくねに加えました。



大豆は朝一でやわらかく煮て、粗みじんにし、お肉のような食感に仕上げました。

