

食育ニュース

3月24日(水)

副菜皿

ナタデココ入りフルーツポンチ

ぎゅうにゅう
牛乳

深皿

ちゅうかどん
中華丼

サンラータン
酸辣湯スープ

飯椀

食物繊維をおいしく摂れる★ナタデココ

ナタデココは、フィリピンの伝統食品です。ナタデココの正体は、ココナッツの若い実を割ったときに出てくるココナッツウォーターで、飲料としても用いられています。そのため、東南アジアではストローを差したココナッツが販売されています。そのココナッツウォーターに、酢酸菌・水・砂糖などを加えて発酵させたものが、ナタデココです。

ほとんどが水分ですが食物繊維を含んでいます。胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸の運動を活発にすることで、腸内環境を整える食品です。

給食室の様子

今日は、鳥取県産の国産ナタデココを使用しました。いちごは京都の「古都華(ことか)」です。

