

食育ニュース

2月1日(火)

めだまや
目玉焼き

飯椀

ぎゅうにゅう
牛乳

い
ナタデココ入りフルーツポンチ

ドレッシングを
まぜましょう。

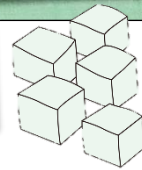
深皿

ガパオライス

副菜皿

かいそう
パリパリ海藻サラダ

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、さくさんさん酢酸菌・水・砂糖などを加えてほっこう発酵させたものが、ナタデココです。

ほとんどが水分ですがしょくもつせんい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、腸の運動を活発ちょうないかんきょうにすることで、腸内環境を整える食品です。

給食室の様子



「ガパオライス」はタイ料理です。「ガパオ」は、ハーブの「バジル」を指していて、「ガパオライス」を直訳すると「バジル炒めご飯」という意味になります。現地では目玉焼きをのせていただきます。