

稲中ランチタイム通信

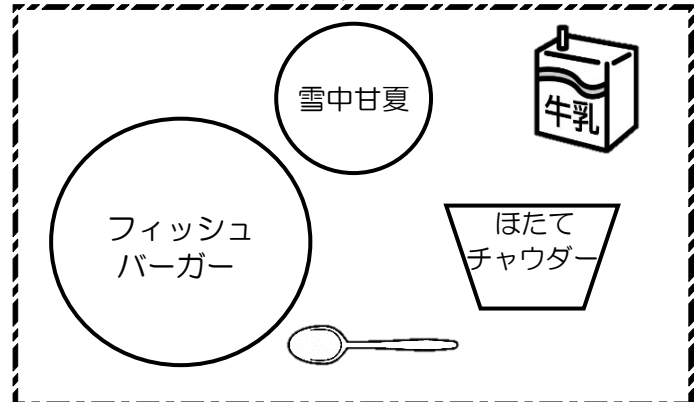
5月16日(木)

今日の献立

フィッシュバーガー
ほたてチャウダー
雪中甘夏
牛乳



盛り付け図



『ホタテ』について

ホタテには多くの栄養素が含まれていますが、代表的なものはビタミンB1とタウリンです。ビタミンB1は糖が代謝されエネルギーになるのを助ける働きがあります。エネルギーがうまく作られないと、疲れやすさにつながるため、ビタミンB1を摂ることで疲労回復効果が期待できます。

タウリンは、ホタテをはじめとする貝類やタコ・イカなどの軟体動物に多く含まれていて、心臓や肝臓などの働きを高めることが期待できます。

今日のホタテは、昨年に引き続き、輸出用ホタテ貝が日本国内に滞留し、在庫が増加しているという深刻な影響が生じています。

このような状況から、「給食で食べてもらおう」という取り組みがあり、北海道産の「ホタテ」を無償提供していただきました。

感謝して、今日もおいしくいただきますよう！

先生からの食育コメント

今日の果物は「雪中貯蔵甘夏」と言います。収穫した甘夏を、雪の中に建つ倉庫で低い温度の中、長い期間保管されていた甘夏です。

しっとりとした甘さが熟成され、酸味もまろやかになっています。

甘夏などの、柑橘類にはビタミンCが多く含まれています。肌の調子を整えたり、免疫力を高め風邪や病気になりにくくしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりと様々な働きをもっています。