

# 稲中ランチタイム通信

5月20日(月)

盛り付け図

## 今日の献立

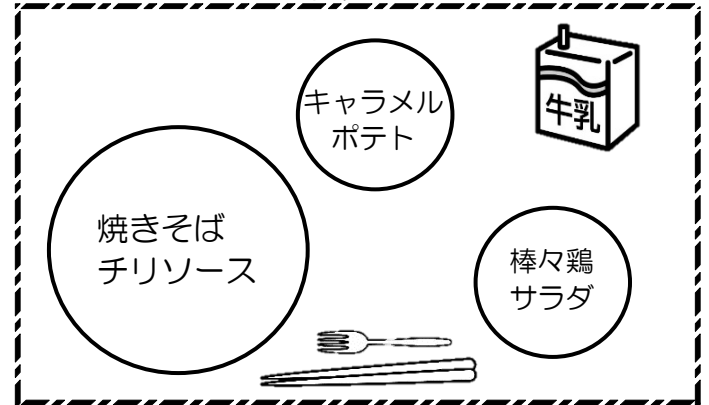
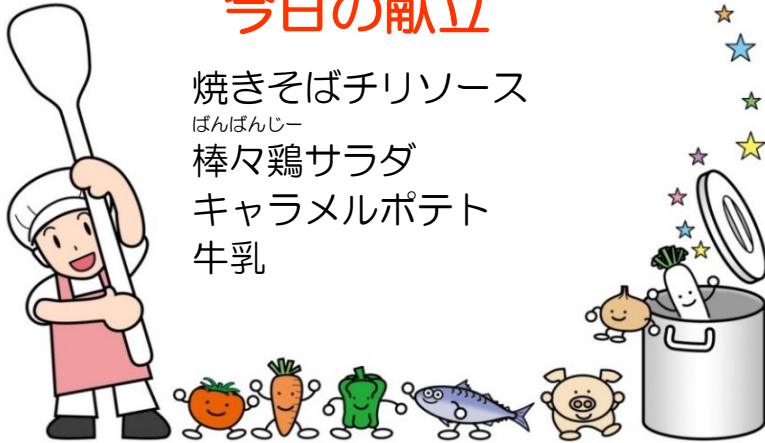
焼きそばチリソース

ばんばんじー

棒々鶏サラダ

キャラメルポテト

牛乳



## 『キャラメルポテト』について

キャラメルポテトは、揚げたさつまいもを、バター・砂糖・しょうゆ・水を加熱して作ったキャラメルソースに絡めて作っています。弱火でしっかり加熱することで、香ばしいキャラメル味に仕上げることができます。

さつまいもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維やビタミンCも豊富です。他にもカリウムやマグネシウムなどのミネラルも比較的多く含まれています。

## 先生からの食育コメント

食物繊維は、便秘の予防や、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防・症状の改善に役立つとも言われています。