



室蘭市学校給食センター

10月2日は豆腐の日

《マーボー豆腐》

どこがちがうの？

木綿豆腐VS絹ごし豆腐



豆腐は豆乳に、にがり(凝固剤)を入れ、かためて作ります。
 木綿豆腐は豆乳をかためた後に一度くずし、上澄み液を取り除いてから箱に布を敷いて流しこみます。そのため、しっかりと豆腐になります。絹ごしより、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンEなどが豊富です。
 一方、絹ごし豆腐は直接箱型に豆乳と凝固剤を入れて、そのままかためるので、表面はなめらかになります。
 給食では、献立に合わせて使い分けています。

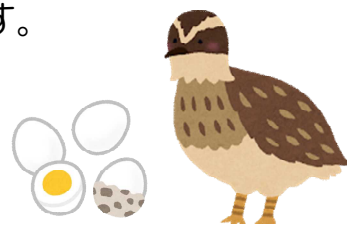
おいしいね♪

室蘭産のうずら卵！

- 16日(金) ほたてとうずら卵のカレー
- 21日(水) ベーコンとうずら卵のスープ
- 22日(木) 室蘭カレーラーメン
- 29日(木) だしおでん

うずら卵は、キジ科のうずらが産む卵です。鶏卵と比べると味は濃厚で、鉄分やビタミンA・B1・B2が多く、いろいろな料理に使われます。

よくかんで食べてくださいね。



今月の旬の食べ物

いわし 14日(水) いわしの梅煮

いわしは世界で一番多く取れる青魚です。骨の栄養となるカルシウムやビタミンD、皮膚・髪・爪を健康に保つビタミンB2などが含まれます。
 その他にも、血液をサラサラにして動脈硬化など生活習慣病を防いでくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やIPA(イコサペンタエン酸)が含まれていて栄養たっぷりです。また、DHAは、脳の発達や働きを活性化されると言われています。



さつまいも 6日(火) さつまいものクリーム煮

さつまいもに豊富に含まれている食物せんいは、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に効果があります。

また、さつまいものビタミンCは、でんぷんと一緒に含まれているので、加熱してもこわれにくいのが特徴です。上手にとりましょう。



きのこ

- 1日(木) ジャガベーコン(しめじ)
- 5日(月) なめこ汁(なめこ)
- 8日(木) 肉うどん(えのき・しいたけ)
- 15日(木) ABCスープ(しめじ)
- 30日(金) 親子煮(しいたけ)

きのこは、がん予防に効果があるとされています。食物せんいも豊富で、お肌の調子を整えてくれたり、便秘を予防してくれます。また、きのこに多く含まれるβ-グルカン(ベータ-グルカン)は免疫力を高める抗がん作用があるとされています。

