食物繊維 栄養強化献立

食生活の変化によって食物繊維の摂取量は大幅に減少しています。食物繊維は、腸の働きを助けたり、血糖値の上昇を抑えたり、多くの生理機能が認められている大切な栄養素です。今回は、ファイバーサラダという名前のサラダを紹介します。

ファイバーサラダ

【献立名】（２月５日提供）
五目うどん（白玉うどん）・牛乳・ファイバーサラダ
ドライフルーツのケーキ
（１食分の食物繊維：5.8ｍｇ）
学校給食摂取規準　小学校5.0ｍｇ　中学校6.0ｍｇ

【材料】 4人分

- ごぼう　80g
- ひじき　4g
- むき枝豆（冷凍）　40g
- 塩・こしょう　少々
- 野菜ドレッシング（野菜入り和風ドレッシング）　20g

○　ごぼうはできる限り細めの拍子木切りにするとおいしいです。
○　野菜入りドレッシングは市販品で、お好みのものを選んでください。

【作り方】

① ごぼうは皮をそぎ落とし、3cm程の長さで細い拍子木切りにし、水につけてあくを抜く。（長時間つけておくと風味が抜けるので、水中で手早く全体をかき混ぜて水を捨てるだけにします。）
② ①のごぼうを好みの固さにゆで、冷ましておく。
③ ひじきは戻してからゆで、冷ましておく。
④ むき枝豆は少量の塩（分量外）を入れた湯で色よくゆで、冷ましておく。
⑤ ごぼう、ひじき、むき枝豆に塩・こしょうをふり、ドレッシングをあえる。
＊ お好みでホールコーンを入れてもおいしいです。

☆ 腸内環境を整えるときには、食物繊維と一緒に乳酸菌をとることをおすすめします。発酵食品であるぬか漬け、納豆、みそ、ヨーグルトやチーズなど、料理に合わせて活用してください。
☆ ごぼうは皮をきれいにむくと、うま味成分が抜けていきます。汚れをきれいに落とす程度にしましょう。

愛西市教職員会　　栄養教諭・学校栄養職員部会