



# 11月人気の給食メニュー



## バンオウスウ

中華風の春雨サラダです。  
しらす干し入りで、カルシウムアップ！！  
中華ドレッシングは、様々な和え物に  
使用できます。

### ◆ 材料 (子ども一人分)

- ・ しらす干し …… 4.5g
- ・ 普通春雨 …… 4.5g
- ・ 人参 …… 8g
- ・ 胡瓜 …… 8g
- ・ 塩 …… 0.15g
- ・ 砂糖 …… 0.4g
- ・ 塩 …… 0.2g
- ・ 酢 …… 2.5g
- ・ 醤油 …… 1.5g
- ・ ごま油 …… 0.5g

### ◆ 栄養価 (子ども一人分)

- ・ エネルギー : 37kcal
- ・ たんぱく質 : 1.5g
- ・ 脂質 : 0.6g
- ・ カルシウム : 21mg
- ・ 食塩相当量 : 0.7g

### ◆ 作り方

- ① しらす干しを茹でてこぼし、水気を切って冷ましておく。
- ② 春雨は茹でて、短めに切って冷ましておく。
- ③ 人参、胡瓜は千切りにして塩もみし、水気を切って冷やしておく。
- ④ キャベツは茹でて、千切りにし冷ましておく。
- ⑤ 全ての材料を混ぜ合わせる。

### ◆ ポイント！！

ハムや錦糸卵、白ゴマなどを加えてもGOOD！  
大人には、糸唐辛子を加えるなどのアレンジして酒の肴としても楽しめます。



### ★ キャベツ ★

淡色野菜の中で、もっともビタミン、ミネラルなどの栄養価が高いのがキャベツです。

ビタミンCは、ウイルスによる感染症を防いだり、傷の治りを助ける作用があるので、風邪やケガの治癒、それから、疲労回復にも効果があります。

逆に、緑色の外側の葉には腸内でビタミンAに変化するβ-カロテンが多く含まれており、緑黄色野菜としての効果も少なくありません。

その他、骨を強化し、精神安定作用のあるカルシウム、血液を凝固させるビタミンK、食物繊維など、様々な栄養素で構成されています。

しかし、キャベツのもっとも注目されている効能といえば、なんといっても、胃腸の症状によいことでしょう。キャベツに大量に含まれるビタミンUは、傷ついた粘膜を修復する作用があり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍や胃炎を予防したり、回復を早める働きがあります。

他の野菜と違って灰汁が少なく、生食に適しており、ビタミン類を壊すことなく摂取できますが、熱を加えるとかさが減るので一度に沢山食べることができ、食物繊維を摂取するには、加熱して食べるのが適しています。