

## 献立ひとくちメモ

1月20日(金)



タケノコのお話です。

タケノコを食用にしているのは、中国と日本だけだと知っていましたか？タケノコには食物繊維が豊富で、便秘やガンの予防に効果があるとされています。カロリーも低いのでダイエット食材としても注目されています。

タケノコのうまみ成分を「アスパラギン酸」といいます。この「アスパラギン酸」は疲れた体を元気にしてくれる効果があります。

タケノコは油で炒めることで、栄養効果がアップするので、今日の給食のようなチンジャオロースはオススメな調理方法です。