

# おやまだ給食だより

2021年2月号

## 食卓の豆情報

### 大根おろしは 食べる直前にすりおろす

すりおろすことで細胞が壊れ、辛み成分「イソチオシアネート」がつくられます。ガン予防に効果的な成分で、時間の経過とともに減少するので、おろした直後に食べるのがおすすめです。根の先端部分の方に多く含まれています。



### 生姜は加熱で効能アップ

生姜の辛み成分は加熱するとショウガオールに変化し、血行促進・脂肪燃焼効果がアップします。生姜焼きなど高温調理をすると、成分が壊れるので、スープや蒸し料理がおすすめです。



### 今どき炊飯器は 浸水&蒸らし不要



ほとんどの炊飯器は浸水工程と蒸らし時間があらかじめ含まれています。洗米したら直ぐにスイッチオン、炊きあがったら、すぐに飯切りをして大丈夫です。

### 納豆のネバネバを切るには？



お箸についたネバネバを断ち切るには塩分・熱。醤油や味噌汁をお箸につけるとすぐに切れます。食器はお湯で流すか漬けたあとに洗剤で洗うと落ちやすいです。

### 「しらたきで肉が硬くなる」 は誤解

すき焼きを作る際、肉が硬くなるため肉としらたきを離して作るのが常識とされてきました。こんにやく協会が試験を行った結果、肉の硬さにしらたきの有無は関係ないと発表。しらたきと肉を離す必要はありません。



### ペットボトルで パスタ1人分を量れる



ペットボトルの飲み口の太さが大体パスタ1人分(約100g)になります。飲み口や蓋にパスタを差し込むだけでカンタンに計量することができます。

## 1月の行事食のご紹介



御一日献立



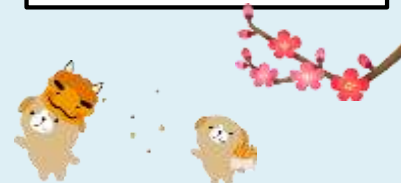
成人の日



ちゃんこ鍋

## 2月の 行事食は？

1日：御一日献立  
2日：節分  
11日：建国記念日  
23日：天皇誕生日



## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。