

おたより

# トマト

令和6年 4月  
富士見市  
学校給食センター



## チャプスイ

アメリカ生まれの中華料理の一種であり、広東料理の「炒雜碎(チャーウチャプスイ)」がもとになった料理です。豚肉、玉ねぎ、椎茸などの五目を炒め、スープを加えて煮た後に、水溶き片栗粉でとろみをつけたものです。主菜としてそのまま食べたり、ご飯や麺にかけて食べたりします。八宝菜に似ていますがチャプスイの方が濃いめの味付けになっていて、地域によって炒める具材が異なります。北アメリカ独特の材料としてトマトやハムを用いることもあります。味付けも醤油、塩、ケチャップ、ブイヨンなどそれぞれ地域によって違う味付けがされています。

### 食材メモ 【干椎茸】



干椎茸は乾燥させることでうま味と栄養成分がギュッと凝縮されています。水につけて戻してから使用しますが、戻し汁にうま味成分が溶け出していますので、戻し汁も残さず使いましょう。給食でも戻し汁を使っています。

- ・食物繊維…干椎茸には、生椎茸より約2倍の食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、便秘の解消に効果的です。
- ・ビタミンD…カルシウムの吸収を促す栄養素で、干椎茸は生椎茸の約10倍のビタミンDが含まれています。
- ・エリタデニン…椎茸特有の成分で、血圧抑制効果や血管のつまりを防ぐ効果、コレステロールの増加を防ぐ効果があります。
- ・レンチナン…独特の香りのもとである成分で、免疫力を高めます。



給食では・・・19日(金)にチャプスイが出ます。給食風(醤油味)にアレンジし提供します。お楽しみに！



おたより

# トマト

令和6年 4月  
富士見市  
学校給食センター



# チャプスイ

アメリカ生まれの中華料理の一種であり、広東料理の「炒雜碎(チャーウチャプスイ)」がもとになった料理です。豚肉、玉ねぎ、椎茸などの五目を炒め、スープを加えて煮た後に、水溶き片栗粉でとろみをつけたものです。主菜としてそのまま食べたり、ご飯や麺にかけて食べたりします。八宝菜に似ていますがチャプスイの方が濃いめの味付けになっていて、地域によって炒める具材が異なります。北アメリカ独特の材料としてトマトやハムを用いることもあります。味付けも醤油、塩、ケチャップ、ブイヨンなどそれぞれ地域によって違う味付けがされています。



## 食材メモ 【干椎茸】

干椎茸は乾燥させることでうま味と栄養成分がギュッと凝縮されています。水につけて戻してから使用しますが、戻し汁にうま味成分が溶け出していますので、戻し汁も残さず使いましょう。給食でも戻し汁を使っています。

・食物繊維…干椎茸には、生椎茸より約2倍の食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、便秘の解消に効果的です。

・ビタミンD…カルシウムの吸収を促す栄養素で、干椎茸は生椎茸の約10倍のビタミンDが含まれています。

・エリタデニン…椎茸特有の成分で、血圧抑制効果や血管のつまりを防ぐ効果。コレステロールの増加を防ぐ効果があります。

・レンチナン…独特の香りのもとである成分で、免疫力を高めます。



給食では…19日(金)にチャプスイが出ます。給食風(醤油味)にアレンジし提供します。お楽しみに！

