



五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、
美味しくいただきます！～

令和3年10月25日(月)

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・ 人参しりしり・なめこのみそ汁

人参しりしり(1人分)

〈材料〉

| | |
|---------|------------|
| ・人参 | 50g (せん切り) |
| ・卵 | 30g |
| ・砂糖 | 1g |
| ・サラダ油 | 1g |
| ・しょうゆ | 3g |
| ・酒 | 1g |
| ・塩、こしょう | 少々 |

〈作り方〉

- ①人参はスライサーでせん切りにする。
- ②卵を割りほぐしておく。
- ③釜にサラダ油を熱し、人参を炒める。
全体に火通ったら味付けをする。
- ④卵を加え、混ぜながらしっかり炒める。

今日は五城目産の米, にんじん, ねぎ, 味噌, 秋田県産の牛乳, 豚肉, 小松菜, なめこを使っています。地場産物を沢山使った献立になりました！



人参しりしりは、きれいなオレンジ色で見た目が良く、人参の甘味を感じられる一品です。今日は卵と一緒に炒めましたが、ツナを使ってもよいです。



地場産物使用率(カロリーベース) **93%**

熱量 895kcal たんぱく質 36.45 脂質 31.3g カルシウム 342mg 食物繊維 5.1g

万能野菜「にんじん」

にんじんはカレーに肉じゃが, 煮物, サラダなど, 様々な料理に登場する万能野菜です。栄養価が高く, 一年中手頃な価格であることもあり, 給食でも毎日のように使用しています。

緑黄色野菜であるにんじんはカロテンを多く含みます。カロテンは皮に多く含まれているため, できるだけ皮をむかずに食べると良いようです。また, カロテンは加熱調理することで体内での吸収率が高くなるとされています。更に油を使って調理すると吸収率が良いとされているため, 吸収率を高めたい場合には, 炒め物や揚げ物, 茹でたものに油を使ったドレッシングをかけて食べるのがおすすめです。

他にも, 体内にある余分な塩分を排出する働きがあるカリウムや, 腸の働きを活発化させる役割を持つと言われる食物繊維を含みます。

食物繊維は野菜嫌いな人が不足しがちな栄養素のひとつですので, 不足しないように気をつけましょう。

β-カロテンは体内に入るとビタミンAに変化して作用します。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康維持に働く栄養素で, 粘膜の健康を維持することで, 外部からウイルスの侵入を防ぎ, 結果的に免疫力を高めます。

