



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

## 五 ー 中 今日の給食

平成29年4月20日(木)

今月はほうれん草のいろいろなメニューを紹介します。

献立

### エビピラフ・かきたま汁・ほうれん草のソティ・牛乳



五城目のほうれん草、今日はソティです。ベーコンの塩味が食べやすくしていると思います。生徒たちも良く食べて、残量0です。



#### ほうれん草のソティ(1人分)

- ・ほうれん草 40g (今回は五城目産)
- ・ベーコン 20g
- ・バター 2g
- ・塩こしょう
- ・お好みで醤油少々

#### ○作り方

- ①ほうれん草は茎の所を良く洗い、5cm位に切ります。
- ②ベーコンは短冊切りにします。
- ③ベーコンをフライパンで炒め油が出たらほうれん草を入れ、盛りつける直前にバター調味料で味を整えます。

熱量 833kcal たんぱく質 30.7.4g 脂質 31.3mg カルシウム 412mg 価格353.45円

栄養士コメント

### 「ほうれん草」 4月のテーマ食材

地場率(カロリーベース) **76%**

4月はテーマ食材のほうれん草をいろいろな料理で食べてきました。

4月の「ほうれん草」は本校では5年前の震災の年から、五城目町の春取りのハウスのものを春休みに給食室で茹でて、冷蔵して、4月5月の給食で食べています。

ほうれん草は総合栄養野菜と呼ばれるほど栄養豊富なお野菜。代表的な栄養素と言えば鉄分。ほうれん草に含まれる鉄分は牛レバーと同じくらい含まれているので驚きです。鉄分は赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立ちます。日本人の女性の約20%が貧血と言われます、疲れやすいなど貧血特有の症状が出れば注意が必要です。

続いて抗酸化作用の代表格βカロテンです。活性酸素の働きを抑制することでがんの予防などの効能があります。100gのほうれん草で1日に必要な量の40%を摂取することが出来ます。

ビタミンCは免疫力を高めて風邪の予防に役立ちます。またコラーゲンの生成を促進させ、しみなどを防ぐ美肌効果もあります。ビタミンCはビタミンEと同時に食べることでより効果が高まります。ビタミンEが多く含まれた「ごま」と一緒に料理する、ほうれん草のごま和えは昔の人の知恵が活きています。



