



ごはんを  
ぴっぴに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

平成29年4月21日(金)

今週末はいよいよ春季大会です。

献立

ごはん・麻婆豆腐・野菜のナムル・餃子・牛乳

今日のほうれん草は  
麻婆豆腐に入りました。

大潟村で作られている米粉餃子は油で揚げるとおいしいですね。

### 麻婆豆腐(1人分)

- ・水切り絹ごし豆腐 125g
- ・豚挽き肉 40g
- ・長ネギ 20g ・しょうが 2g ・にんにく 1g
- ・鷹の爪 0.1g ・豆板醤 1g ・甜麺醬 4g
- ・しょうゆ 3g ・みりん 2g ・酒 1g
- ・でんぷん 2g ・葉玉ネギ 20g

〇作り方

- 1 中華鍋に分量外の油を敷いて、長ネギの半分、生姜、にんにくを炒め香りを出し、肉を入れて更に炒める。
- 2 ①に調味料と水をいれ、煮込む。
- 3 豆腐と残ったネギと葉玉ネギを入れ、よく混ぜ合わせ、でんぷんで止めて味を調える。



熱量 888kcal たんぱく質 34.5g 脂質 32.3mg カルシウム 437mg 価格 356.65円

栄養士コメント

●●● 消化のよい食べ物

豆腐はぴったりの食材

地場率(カロリーベース) **82%**

消化の良い食べ物・料理の基本的な要素としては、次のようなポイントが挙げられます。

- ・軟らかい食品
- ・食物繊維が少ない食品
- ・加熱調理された料理

このように食べてから消化に時間がかからず、胃腸の働きに負担をかけないことが前提となるのですが、消化の良い食べ物を推奨される状況というのは、胃痛や胃もたれ、腸の炎症など、消化器系統に問題が生じている時や、風邪や体調不良などで胃腸の調子が悪い時などが考えられますので、消化が良いだけでなく栄養補給もある程度必要であると考えられます。

**明日から大会！栄養成分もしっかり摂取する**

試合当日には、栄養面のことも考慮すると、【お粥】や【うどん】といった主に炭水化物がメインとなる料理だけでなく、消化吸収が良好でありつつタンパク質やその他の栄養成分を摂取できる【豆腐】などの大豆製品や、【卵】などといった食材も取り入れた料理メニューを食べるように心掛けるといいでしょう。

