



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30年4月19日(木)

今月はほうれん草を使ったメニューを紹介します。

献立

### エビピラフ・牛乳・ほうれん草のソテー・かきたま汁



五城目のほうれん草、今日はソテーです。ベーコンとバターの塩味で食べやすくなっていると思います。生徒たちも良く食べていました!!



#### ほうれん草のソテー(1人分)

〈作り方〉

- ・ほうれん草 70g (今回は五城目産)
- ・ベーコン 20g
- ・バター 2g
- ・塩こしょう 少々
- ・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フライパンでベーコンを炒め油が出たらほうれん草を入れて炒めます。盛りつける直前にバターを加え、調味料で味を整えます。

熱量 813kcal たんぱく質 30.0g 脂質 31.0mg カルシウム 406mg 食物繊維 4.8g

栄養士コメント

4月のテーマ食材  
「ほうれん草」

地場産物活用率(カロリーベース) **67%**

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。本校では、五城目町の春取りのほうれん草を春休みに給食室で茹でて冷凍し、4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が豊富な野菜です。代表的な栄養素と言えば鉄分。ほうれん草の鉄分は、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ので、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。

また、抗酸化作用の代表格βカロテンは、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し、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」は昔の人の知恵が生きています。