



ごはんを
びゅうずに
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7月5日(水)

7月です。給食の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

冷やし坦々うどん・蒸しパン・小玉すいか・牛乳



長ネギ、豆板醤、甜麺醤の入ったピリ辛の挽き肉だれです。



※本校にも様々なアレルギーを持つ生徒がいます。やはり一番多いのは卵のアレルギーです。卵はデザートや副菜によく使用されるので少量であれば卵を使用することなく料理を作ります。

普通食と区別するために、アレルギーの料理はカップにいれたりして、明確な差別化を図ります。卵なしの蒸しパンは一番始めに蒸し器に入れて蒸されます。

熱量 835kcal たんぱく質 33.3g 脂質 22.9mg カルシウム 328g 価格 425.03円

栄養士コメント

秋田の小玉すいか

地場率(カロリーベース) 85%

夏の暑いときの冷えたスイカは、格別なおいしさがあります。

スイカの90%以上は水分で、汗をかいたときの水分補給には最適で、その果汁には、βカロテン(ビタミンA)やビタミンB6、カリウム、リコピンなどの栄養が含まれています。

βカロテン(ビタミンA)は、体内で消化吸収されるときに、ビタミンAに変わる栄養成分です。その効能には、粘膜や皮膚を健康的に保ち、ハリのある肌を作ったり、ウイルスや細菌の侵入を防ぎ、ガンを予防する効能があります。また、βカロテン(ビタミンA)は、網膜にあるロドプシン(光を感じる物質)の材料となり、夜盲症を防ぎ、眼の機能を正常に保つので「眼のビタミン」とも呼ばれています。

ビタミンB6は、食品で摂ったたんぱく質から、筋肉や内蔵、皮膚、ホルモンなど、体の組織を作る栄養成分です。ビタミンB6が不足すると、女性ホルモンの分泌がアンバランスになったり、湿疹や肌荒れが起こりやすくなります。

カリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出して、高血圧や動脈硬化、心臓病のリスクを減らします。

また、スイカには利尿作用を高める「シトルリン」という栄養成分があり、新陳代謝を活発にして、体のむくみを解消したり、塩分排出の効能があります。これは、カリウムとの相乗効果があるので、スイカは高血圧の人におすすめのフルーツといえます。

そして、スイカの栄養の特徴として、果肉に含まれるリコピン(赤色の成分)があります。

このリコピンは、トマトにも含まれる栄養成分で、体に有害な活性酸素を分解して、老化や動脈硬化、脳卒中、ガンなどを予防する効能があります。

