



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 一 中  
今日の給食

平成29年6月14日(水)

生徒の部活動「強調週間」も佳境を迎えています。



献立

ご飯・みそ汁・鶏の唐揚げ・切り干し大根の含め煮・落きんぴら・牛乳

五城目エコファーマーズさんの切り干し大根とふきです。



**今日の五中食堂**  
生徒に大人気の「鶏の唐揚げ」  
和の食材との相性もいいですね。

**カルシウム食材(今月のこだわり)**  
牛乳、豆腐、モロヘイヤ、油揚げ、ごま、切り干し大根、ふき  
五城目産はお米、切り干し大根、ふき、絹さやです。  
学校全体、中総体に向かってファイトです。

熱量 866kcal たんぱく質 36.7g 脂質 28.3mg カルシウム 442mg 価格 349.53円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 74%

秋田の山菜「落」

独特の花に抜けるような香りやほろ苦さ、シャキシャキとした歯触り。フキは春の訪れを感じさせてくれる山菜の一つです。

春を伝える日本の伝統野菜

香りよくシャキシャキの歯触りもおいしいフキ。フキは、キク科フキ属の植物で、日本、朝鮮半島、中国に分布しています。北から南まで日本全国で野生し、数少ない日本原産の野菜の一つとされています。

市場に出回っている栽培種のフキは、愛知県の早生フキが中心です。他にわずかですが、葉柄が2mほどの大フキで加工用にされるラワンフキや秋田フキ、関西で栽培される水フキなどもあります。

苦みやアクの成分に注目

フキは漢方や民間療法では、フキノトウ(花茎)や葉に薬効があり、健胃、咳止め、虫刺され、毒消しなどに効くと伝えられています。栄養面から見ると、フキノトウは、カリウムや鉄分、亜鉛などのミネラル、β-カロテン、ビタミンB群、ビタミンEなども含んでいますが、フキ(葉柄)は、カリウムや銅、食物繊維などを含みますが、五大栄養素の栄養価は際立って高いものではありませんが注目されているのは、苦みや香り、アクの成分で、これらの成分は、動脈硬化やがん、アレルギー症状などを引き起こすといわれる活性酸素を除去する抗酸化作用が注目されています。

