



『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6月21日(水)

今日はほっこりの和食です。

鯖の味噌煮

献立

ご飯・ワカメのみそ汁・鯖の味噌煮・田舎煮・牛乳

材料(2~4人分)

サバ切り身

2~4切れ

◆お水

100cc

◆醤油

大さじ1

◆砂糖

大さじ2

◆味噌

大さじ2

◆みりん

大さじ2

◆お酒

大さじ4

◆生姜

小さじ1強

1 サバに×の切り込みを入れる。ボウルにサバを入れて90度くらいの熱湯をたっぷり加え、箸で汚れや血合いを取り除き水洗いする

2 お鍋またはフライパンに◆の調味料を入れ中火で熱し、洗ったサバをお鍋に入れます。少し煮ると、アクが出るので取ります。

3 弱火にして、アルミホイルで落し蓋をして約10分ほど煮込みます。

4 落し蓋を外して、中火で約5分ほど煮汁がどろっとするまで煮込んだら(鍋を回して確認♪)出来上がりです☆

五城目エコファーマーズさんの「さやいんげん」と中タケノコが地元食材です。



熱量 847kcal たんぱく質 44.8g 脂質 24.2mg カルシウム 442mg 価格 403.25円

栄養士コメント

。。。 上手くカルシウムを。。

地場率(カロリーベース) 74%

上手にとる方法

1日あたりの必要摂取量は、成人男性で600~700ミリグラム、成人女性で600ミリグラム程度とされています。先ほど紹介した吸収率を踏まえると、牛乳ばかり飲んでいても、効果的に摂取できないという事になります。ですから、どのような方法が好ましいのかここに紹介します。

上手にとる方法1・基本は乳製品

カルシウムを上手に取るためには、まずは乳製品(特にミルク)を毎日欠かさず飲むことです。その量は、1日にコップ1杯でじゅうぶんです。

上手にとる方法2・小魚、野菜を料理メニューに入れる

次に毎日の食事に、カルシウムの多い魚や野菜を利用したメニューを入れる事です。しらす・大根・小松菜などは、ちょっとした1品料理に加えやすいのではないのでしょうか？

上手にとる方法3・ビタミンDを摂取する

ビタミンDはカルシウム吸収率を上げてくれる栄養素なので、是非食事に取り入れましょう。ビタミンDの多い食品には、サンマ・サバ・ブリ・シイタケ・マイタケなどがあげられます。また食事の後に日光に当たる習慣を付けると、なお良いでしょう。

