



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23日(金)

6月の献立のコンセプト「カルシウム」今日は春菊がメイン？

献立

中華丼・春菊のスープ・わかさぎの佃煮・牛乳

今日は、五城目町教育委員の方々の学校訪問。五一中に来て給食も試食されて行きました。学校給食にも興味関心を持ってくださりありがたいことです。

地場産物のワカサギの佃煮もカルシウム豊富ですね。

### 春菊と挽き肉のスープ

- ・春菊 一束
- ・豚挽き肉 150g
- ・ごま油 2cc
- ・ニンニク 1かけ
- ・酒 10cc
- ・コンソメ 10g
- ・塩、こしょう 適宜

○作り方

- 1 春菊は塩ゆでして切っておく。
- 2 挽き肉をんにくで炒めて、白くなったら水を入れアクをとる。
- 3 味を付けて、①を入れ、ごま油で風味をだす。



熱量 858kcal たんぱく質 36.2g 脂質 28.2mg カルシウム 556mg 価格 385.02円

栄養士コメント

。。。グット食材「春菊」

地場率(カロリーベース) 90%

春菊(しゅんぎく)は、β(ベータ)-カロチンやビタミンB群・C、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など栄養素を豊富に含む代表的な緑黄色野菜である。特に春菊に含まれているβ-カロチンは、ほうれんそうや小松菜を上回る含有量で、カルシウム量も牛乳を上回るぐらい豊富である。

β-カロチンは、抗酸化作用により活性酸素の働きを抑制、ガンの予防効果のほか、肌の老化を防ぐ美容効果もある。他にも、春菊に含まれる栄養素により、動脈硬化や高血圧など成人病を防ぐ、風邪の予防、便秘の改善、整腸作用、食欲増進などの効果が期待できる。また、春菊の独特の香りの成分α-ピネンやベンツアルデヒドは、自律神経に作用し、胃腸の働きを促進して消化吸收を良くしたり、痰を止め咳を鎮める作用がある。

春菊の歴史は古く、17世紀末の農業全書の中に記述があるくらい昔から食べられてきた野菜である。さらに春菊は、漢方においても古くから、のぼせを鎮めて回復力や抵抗力を高める「食べるかぜ薬」として珍重されていた。風邪対策には、ぜひ春菊をお勧めしたい。

カルシウムの量でいけば、今日使用した「白魚の佃煮」もカルシウムが高く、少量でもたくさんのカルシウムを摂れる食材です。昔は湯の生き物をよく佃煮にし食べていましたがこの頃は食卓に上がらなくなってきているようです。