



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28年6月30日(金)

明日は70周年記念体育祭です。天気になってほしいです。

献立

ご飯・なすのみそ汁・秋刀魚の蒲焼き・ひじき煮・牛乳

カルシウムを意識すると秋刀魚は吸収を助けるビタミンDが豊富なのもうれしいですね。

ひじき煮 材料(1人分)

- ・干しひじき...10g (水でもどすと十倍になります)
- ・にんじん...10g
- ・豚挽き肉...10g
- ・糸こんにゃく...20g
- ・きぬさや...3g
- ・しょうゆ...5g
- ・砂糖...1g
- ・みりん...2g
- ・酒...2g
- ・油 少々

※もちろん、ひじきもカルシウムたっぷり食材です。
給食では毎月出している献立です。

1. ひじきを十分もどしておく。
2. 糸こんにゃくは湯がいて切っておく。
3. にんじんは繊維切りにする。
4. 鍋に油少々入れ、挽き肉、人参、糸こんにゃく強火で炒め、戻したひじきを入れ、調味料で味をつける。
5. 汁気が無くなるまでふっくら煮含める。
6. 最後にきぬさやを散らして完成。



熱量 839kcal たんぱく質 30.7g 脂質 33.2mg カルシウム 455mg 価格 275.60円

栄養士コメント

。。。ひじきとカルシウム

地場率(カロリーベース) 67%

カルシウムと言えば、骨や歯をつくる大切な栄養素。カルシウムのうち99%が骨や歯に含まれており、残り1%が筋肉や血液に含まれています。

血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれていて、不足してくると骨から溶け出して調節されます。更に怖いのは、溶け出したカルシウムが動脈に沈着し、動脈硬化を起こし易くなります。意識的にカルシウムをとらないと骨がスカスカの状態、いわゆる骨粗しょう症にもなってしまうのです。

そこでヒジキなどの海藻の出番なのです。カルシウムというと牛乳を思い浮かべますが、牛乳100gのカルシウム量は100mg、干しヒジキ100gは1400mgと、驚くほどのカルシウムがヒジキには含まれています。そして、カルシウムを効率よく吸収されるように働く、アミノ酸も含まれています。

料理方法でもカルシウムの吸収率を高める方法があるんです。それは酢を使った料理。カルシウムは水に溶けにくいのですが、酢に含まれる酢酸が、カルシウムを水に溶けやすくするので、小腸からの吸収がよいのだとか。逆にカルシウムを排出してしまう作用をするものが、リンです。リンはインスタント食品に多く含まれていますので、これらと一緒にするのは避けた方が良いでしょう。

地場産の枝豆をたっぷり入れる夏バージョン



