



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5月30日(火)

明後日から6月。今月の目標は「骨や歯を丈夫にしよう」です。

献立

ご飯・キャベツの味噌炒め・春巻き・きゅうり漬け・牛乳



桜エビは殻ごと食べるので、とてもカルシウムが豊富。



きゅうりと桜エビの漬け物(一人分)

- ・きゅうり 40g
- ・桜エビ 5g
- ・しょうが 1g
- ・鷹の爪 少々
- ・酢 2g
- ・砂糖 1g
- ・塩 0.5g
- ・ごま油 1g

○作り方

- ①きゅうりは厚めの斜め切り。
- ②桜エビはフライパン等から煎りして、調味料に入れておく。
- ③調味料と香辛料をよくまぜて、食べる直前に①②を和える。

熱量 873kcal たんぱく質 29.3g 脂質 32.7mg カルシウム 450mg 価格 311.65円

栄養士コメント

6月の栄養『カルシウム』

地場率(カロリーベース) 74%

—新しい骨や歯の細胞をつくり、神経やホルモンの働きにも作用—

日本人が慢性的に不足している栄養素です。骨や歯の主な成分で、欠かさず取る必要があります。他にも筋肉の収縮を助ける、血液の凝固作用を促す、精神を安定させるなど、生命維持にも大切な働きがあるミネラルのひとつで、血液成分として常に一定の量になるよう、体内で調節されています。毎日の汗や、尿中排出量が多い時期に摂取量が少ないと、恒常性維持機能の働きで骨を溶かして血液に供給されるため、結果骨がスカスカ弱くなり、骨粗鬆症に繋がります。予防も兼ねて、食事から1日800mg以上は取りたいものです。成長期には不可欠な絶対的栄養素です。

○カルシウムの豊富な食品○

(乳製品) 牛乳 プロセスチーズ ヨーグルト スキムミルク (大豆・大豆製品) 木綿豆腐 高野豆腐(乾燥) 納豆 (魚介類・藻類) わかさぎ しらす干し 桜えび ひじき (野菜) こまつな だいこんの葉 切干だいこん

