



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9月21日(木)

9月です。給食の目標「バランスのよい食事をしよう」です

献立

肉うどん・フルーツ白玉餡蜜・牛乳



黒蜜は手作りでした。黒砂糖を溶かして作ります。白玉団子を漬け込みます。



※寒天は大きなバット(4L)に8個  
35度で固まったら切り分けます。

寒天(かんてん)は、海藻の一種である天草(てんぐさ)などから作られ、天然の食物繊維、ミネラルなどをバランスよく含んでいます。寒天は生活習慣病・肥満の予防にも最適な食材です。

熱量 857kcal たんぱく質 31.2g 脂質 15.5mg カルシウム 377g 価格 362.19円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 88%

### 五城目町の寒天料理

今年の1月29日に開催された五城目町の食育推進会議主催の研修会では、それぞれの地域の寒天料理を持ち寄り披露した。

実に様々なものがあり、寒天ほど汎用性の高い食品はないかもしれない。

ここではほんの一部しか紹介できないが、寒天料理は使えない食材など無い感じです。味も甘くても、しょっぱくても、なんでもござれである。おまけに、天然の食物繊維やミネラル等が実にバランス良く含まれていて栄養価的価値も高い。

この伝統食をぜひ絶やすことなく、受け継いでいきたいものです。

秋はなぜか「あんみつ」ですね。黒砂糖の蜜と白玉だんご、フルーツにフルーツ缶の汁でのばした小豆あんをトッピングしました。



