



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成30年8月24日(金)

8月の目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・焼き魚(塩さば)・ひじきの五目煮・にらたま汁

にらたま汁 (1人分)

〈材料〉

- ・絹ごし豆腐 30g
- ・鶏卵 25g
- ・にら 20g
- ・みそ 11g
- ・煮干し 2g

〈作り方〉

- ①煮干しで出汁をとっておく。
- ②にらは根元のかたい部分を除いて、3cm位の長さに切る。
- ③豆腐は角切りにし、卵は割りほぐす。
- ④①の出汁に豆腐を入れて火を通す。豆腐が浮き上がってきたら、みそを加えて調味する。にらを入れ、卵を流し入れて火を通す。

※きのこ、ねぎ、にんじんなどをプラスしたり、しょうゆ味にしたり...と、いろいろアレンジが出来ます。簡単に作れて、栄養価が高い汁物です。

にらはとても栄養価が高く、体力や免疫力の向上効果がとても高いことが分かっています。校長先生も大好きな野菜です！
今日は五城目産のにらを使用しています。



熱量 839kcal たんぱく質 39.3g 脂質 29.5g カルシウム 373mg 食物繊維 5.3g

栄養士コメント

「ひじき」

地場産物使用率(カロリーベース) **74%**

ひじきは栄養豊富な食品です。100gあたりの含有量を見てみると、カルシウムが牛乳の12倍、食物繊維がごぼうの7倍、マグネシウムがアーモンドの2倍も含まれています。そのほかにも、ビタミンBや葉酸、鉄分なども豊富で、「鉄分の王様」と言われてきました。しかし、文部科学省が2015年に公表した「日本食品標準成分表」の改訂版によると、干しひじきに含まれる鉄分が、改訂前より大幅に減っていることがわかりました。

それまでは、干しひじきに含まれる鉄分は、100gあたり58.2mgとされてきましたが、改訂後は、そのおよそ9分の1、100gあたり6.2mgしか含まれていなかったのです。干しひじきは、原料の海藻を鉄製の釜で煮て洗みを取り、乾燥して作ります。以前はひじきを煮るときに鉄製の釜が使われていたのですが、近年はステンレス製に代わったことから、ひじきに含まれる鉄分が減ったのです。鉄釜で茹でていたから、ひじきの鉄分が多かった…。つまり、ひじき自体には鉄分は多くなかったのです。「鉄分」という観点でひじきを利用したい場合は、原材料の表記で、ステンレス製の釜で加工したのか、鉄製の釜で加工したのかをチェックしたほうが良いでしょう。

低カロリーで食物繊維やカルシウムなどが豊富な食材ですので、煮物やひじきごはん、サラダなど、いろいろな料理に活用して食べましょう。



