



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30年7月3日(火)

今月の給食の目標は、「暑さに負けない食事をしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・切干大根の含め煮・みそ汁

豚肉の生姜焼き(一人分)

〈材料〉

- ・豚肩ロース 80g
- ・甘酒 15g
- ・生姜 3g (すりおろす)
- ・醤油 大さじ1

〈作り方〉

- ①甘酒、生姜、醤油混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
※漬け時間が長いほど肉が柔らかくなります。
- ②①をフライパンかオーブンで焼き上げる。

秋田県産の肩ロース肉を地元農家製の甘酒、生姜、醤油に漬け込んだこだわりの逸品です。甘酒効果で柔らかさアップ。ビタミンBやアミノ酸も補給します。



熱量 882kcal たんぱく質 36.6g 脂質 29.2g カルシウム 432g 食物繊維 4.9g

栄養士のコメント

夏の食事

地場産物使用率(カロリーベース) **96%**

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。不足しやすいたんぱく質や汗をたくさんかくと失われるビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしたいものです。

たんぱく質を摂るために、食事の度に肉、魚、卵、大豆製品などを一品とることを心がけましょう。ビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。旬の野菜をたっぷり食べましょう。

食欲を増進させるには、しょうがやしそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まりますので、温かい料理も味わうようにしましょう。

食事をしっかり取って、夏バテしないように気をつけることが大切です。