



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 ー 中  
今日の給食

平成30年6月1日(金)

今月の目標「骨や歯を丈夫にしよう」「清潔な食事の場を作ろう」

献立

そばろどんぶり・牛乳・小松菜のおかかあえ・じゅんさい汁

じゅんさい汁(一人分)

〈材料〉

- ・生じゅんさい 30g
- ・鶏肉 20g
- ・なると 5g
- ・絹ごし豆腐 30g (乱切り)
- ・だし昆布 2g
- ・白だし 5g
- ・塩 少々

〈作り方〉

- ①じゅんさいはさっと湯通しておく。
- ②だし昆布で煮立たせないように出しを取り、鶏肉、なるとの順で煮て調味する。
- ③豆腐、ネギを入れ、お椀に盛る寸前にじゅんさいを入れる。



熱量 847kcal たんぱく質 41.6g 脂質 30.2mg カルシウム 379mg 食物繊維 3.4g

栄養士コメント

旬の食材  
「じゅんさい」

地場産物使用率(カロリーベース) 64%

今日は「じゅんさい汁」に、秋田県三種町産のじゅんさいを使用しています。三種町はじゅんさいの生産量で日本一を誇ります。これからが旬で、出始めから6月頃の時期に取れるものがゼリー状の部分が多く上物とされています。

じゅんさいは水面に葉を浮かべる水草の一種で、淡水の沼に生息します。沼底に根を張り、そこからたくさんの茎を伸ばし緑色の楕円形をした葉を水面に浮かべます。茎からでてくる新芽はゼリー状のヌメリで覆われており、食用として摘み取られます。じゅんさいの収穫時期は4月下旬から9月上旬で、最盛期は6月頃です。古事記では初夏の季語になっています。湖沼に小船を浮かべてじゅんさいを採る風景は、初夏の風物詩になっています。



じゅんさいはほとんどが水分のため、カロリーが低く、食物繊維が豊富な食材です。また、表面のゼリー状の部分にはムチンという成分がたくさんあります。ムチンは、納豆やおくら、レンコン、長芋といった粘り気の強い食材のネバネバの元となっている成分です。葉の部分にはポリフェノールが多く含まれており、健康食材としても注目されつつある食材です。

生のものは、熱湯で2～3分湯がいて使います。汁の実や酢の物、わさび醤油などにも合います。旬の味覚を味わいましょう。