



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 ー 中 今日の給食

平成30年6月4日(月)

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

ご飯・牛乳・魚のたつた揚げ・切り干し大根のうま煮・にらたま汁

にらたま汁(一人分)

〈材料〉

- ・卵 1/2個
- ・ニラ 25g
- ・豆腐 25g
- ・みそ 11g
- ・煮干し 適量

〈作り方〉

- ①ニラは3cmくらいの長さ、豆腐はさいの目に切る。
- ②煮干しでだしを取る。
- ③だし汁に豆腐を入れて煮る。豆腐が浮き上がってきたらみそで調味し、ニラを加える。
- ④強火にし、煮立ったら軽くかき混ぜながら溶き卵を流し入れる。
※温度が低いと卵が固まりにくく、汁にごってしまうので注意。

五城目エコファーマーズさんの切り干し大根です。
「にらたま汁」のニラも五城目産です!!



熱量 923kcal たんぱく質 36.8g 脂質 35.1mg カルシウム 363mg 食物繊維5.3g

栄養士コメント

スタミナ食材
「ニラ」

地場産物使用率(カロリーベース) **61%**

ニラには、疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。

また、ビタミンC、ビタミンEにはがんの原因のひとつといわれている活性酸素の除去作用も期待できます。中でも注目したいのが免疫力をアップする働きです。

○体のスタミナをアップさせる

にんにくにも含まれているアリシンには、エネルギーの代謝を高めてスタミナをアップさせる働きがあり、β-カロテンは免疫力アップにつながります。

○風邪や感染症を予防する

体の中に、風邪の原因菌が入ってきた場合は、それらと闘うための免疫力が必要となります。強い抗酸化作用があり、鼻や喉の粘膜を保護するβ-カロテンや、殺菌作用の強いアリシンは、風邪の原因菌やウイルスなどが体の中に入ることを防ぐ働きがあります。また、ビタミンCも白血球と共に、体内に入った病原菌と闘って免疫力を高める性質があります。

疲れている時や、エネルギーがほしい時に、ニラを使った料理を意識的に食べてみましょう。