



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30年6月7日(木)

今日は6月で最高のカルシウムが採れる献立！

献立

ひじきご飯・牛乳・ししゃもの胡麻揚げ・たたききゅうり・みそ汁

### ししゃものごま揚げ(一人分)

〈材料〉

- ・一夜干しのししゃも 2本
- ・卵 10g
- ・小麦粉 10g
- ・いりごま(白、黒) 2g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①一夜干しのししゃもは塩味が付いているので、下味は必要ありません。
- ②卵、小麦粉、水を混ぜ天ぷらの衣を作る。半分に分けて、黒ごま、白ごまを入れ、二色の衣を作る。
- ③①に②を絡めて、たっぷりめの揚げ油で揚げる。頭から全部食べられるように、しっかり揚げる。

※衣は、青のりなどいろいろなバリエーションが楽しめます。カルシウムをとるなら、ごまがおすすめ！



熱量 842kcal たんぱく質 35.4g 脂質 29.7mg カルシウム 530mg 食物繊維 5.9g

栄養士コメント

### 「カルシウム」

●● 日本人がずーっと慢性的に不足していると言われている栄養素

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

欧米などに多く見られる石灰質の地層では、カルシウムを多く含む密度が高い地層を地下水が時間をかけて通り抜けます。地表の川の水も、広い大地をゆっくりと流れて海にたどり着き、ミネラルがたくさん溶け込んだ硬度の高い水となります。

日本では、雨が多く、密度が低くて透水性の高い火山性の地層が多いため、地下水の滞留時間が短くなります。また、土地が狭く傾斜が急なために、川の水はあっという間に海に流れ出てしまいます。そのためミネラル分をあまり含まない軟水になるのです。日本は地質的にもカルシウムが少ないため、そこに育つ米や野菜などに含まれているカルシウム値が低いのです。普段から意識してカルシウムを摂取するようにしましょう。

### 「2018夏季ペロリンピック」3日目

全校で残ったのはわずかな量のごはん、みそ汁、ししゃもの卵。ひじきごはんとししゃもを丸ごと食べ、成長期に必要なカルシウムをしっかり取ることができました。



