



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22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

中華丼・牛乳・春菊のスープ・わかさぎの佃煮

春菊と挽き肉のスープ(5人分)

〈材料〉

- ・春菊 150g
- ・豚挽き肉 100g
- ・ごま油 10g
- ・ニンニク 2.5g
- ・酒 10g
- ・コンソメ 5g
- ・白いりごま 5g
- ・塩、こしょう 適量

〈作り方〉

- ①春菊は塩ゆでして3cmくらいの長さに切っておく。
- ②挽き肉をんにくで炒め、白くなったら水を加え、アクを取りながら煮る。
- ③調味し、①とごまを入れ、ごま油で風味をだす。



豚肉、にんにく、ごまの風味で春菊のクセがやわらぎ、おいしく食べられます。

熱量 892kcal たんぱく質 36.8g 脂質 28.4mg カルシウム 558mg 食物繊維 4.8g

栄養士コメント

「春菊」

地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

春菊(しゅんぎく)は、β(ベータ)ーカロテンやビタミンB群、ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など栄養素を豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。特に春菊に含まれているβーカロテンは、ほうれん草や小松菜を上回る含有量で、カルシウム量も牛乳を上回るくらい豊富です。

βーカロテンは、体内でビタミンAに変換され、ビタミンAと同じ効果を持つ栄養素です。ビタミンAになったβーカロテンは、血液によって身体の隅々まで運ばれ、皮膚や目の粘膜を健康な状態に保つのに役立ちます。他にも、春菊に含まれる栄養素により、動脈硬化や高血圧などを防いだり、風邪の予防や便秘の改善、食欲増進などの効果が期待できます。また、春菊の独特の香りの成分であるαービネンやベンツアルデヒドは自律神経に作用し、胃腸の働きを促進して消化吸収を良くしたり、痰を止め咳を鎮める作用があります。

春菊の歴史は古く、17世紀末の農業全書の中に記述があるくらい昔から食べられてきた野菜です。さらに、漢方においても古くから、のぼせを鎮めて回復力や抵抗力を高める「食べるかぜ薬」として珍重されていました。風邪対策には、ぜひ春菊をお勧めします。