



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

令和2年5月25日(月)

今月の目標は「給食の準備・後片付けをきちんとしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・切干大根の煮付け・にらたま汁

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 8g

〈作り方〉

- ①厚切りの豚肉ををたたいて柔らかくする。
- ②肉を甘酒にくぐらせてしばらく寝かす。
- ③漬け汁を作り、②の肉を漬け込む。
- ④オーブンで焼く。(220度で10分程)



エコ・ファーマーズさん製の甘酒を使って漬け込んだこだわりの逸品です。甘酒の効果で柔らかさがアップ。ビタミンB類やアミノ酸も補給できます。

五城目産のニラです！

熱量 838kcal たんぱく質 37.4g 脂質 27.0g カルシウム 350g 食物繊維 4.6g

栄養士のコメント

スタミナ食材
「ニラ」

地場産物使用率(カロリーベース) 90%

〇体のスタミナをアップさせる

匂い成分の硫化アリルがビタミンB1と結合してその吸収を良くし、代謝機能、免疫機能を高め、疲労回復に役立ちます。また、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。

〇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は、ニラを使った料理を意識的に食べてみましょう。

〇腸のはたらきを整える

整腸作用があり、昔より胃腸(特に下痢)に効く野菜として親しまれています。症状が重い時はニラの煮汁を飲んでも効果があるそうです。

