



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

令和2年7月21日(火)

夏バテをしないように、食事をしっかり摂りましょう。

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・ザーサイ炒め・きのこのみそ汁

ザーサイ炒め(一人分)

〈材料〉

- ・豚バラ肉 スライス 20g (一口大)
- ・味付きザーサイ 15g
- ・春雨 10g
- ・にんじん 10g (いちょう切り)
- ・ピーマン 10g (せん切り)
- ・サラダ油 3g
- ・塩、こしょう 適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②鍋に水を張り、お湯を沸かして春雨を茹でる。茹でたら水気を切って③に入れるので、炒める作業と同時に進める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、ザーサイ、ピーマンを加えて炒める。
- ④③に②を加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

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。



熱量 894kcal たんぱく質 38.2g 脂質 31.4g カルシウム 327g 食物繊維 4.4g

栄養士のコメント

夏の食事

地場産物使用率(カロリーベース) **91%**

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしたいものです。

たんぱく質を摂るために、食事の度に肉、魚、卵、大豆や大豆製品などを一品とることを心がけましょう。ビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミンの他にカリウムなどのミネラルが多く含まれています。旬の野菜をたっぷり食べましょう。

食欲を増進させるには、生姜やシソなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。また、酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。ただし、冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まりますので、要注意です。温かい料理も味わうようにしましょう。

普段から食事をしっかり取って、夏バテしないように気をつけることが大切です。

