



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6月2日(火)

6月になりました。梅雨時の衛生に気をつけましょう。

献立

ご飯・牛乳・さばの塩焼き・山菜の炒り煮・小松菜のみそ汁

### 山菜の炒り煮 (1人分)

〈材料〉

・若鶏もも肉	20g (一口大)
・ぜんまい水煮	30g (3cmくらいの長さ)
・たけのこ水煮	20g (短冊切り)
・糸こんにゃく	20g (3cmくらいの長さ)
・にんじん	10g (せん切り)
・干しいたけ	1g (水で戻してスライス)
・ごま油	適量
・砂糖	1g
・しょうゆ	4g
・みりん、酒	少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通ししておく。
- ③鍋にごま油を敷き、鶏肉を軽く炒める。
- ④食材を煮えにくい順に炒めていく。
- ⑤調味し、しっかり煮含める。

秋田県産のぜんまいとたけのこを使った煮物は、塩さばの焼き魚とともに、ご飯が進む和風のおかずです。



熱量 876kcal たんぱく質 42.2g 脂質 28.4g カルシウム 408mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

「山菜」

地場産物使用率(カロリーベース) **71%**

春、雪解けとともに山野に顔を出し始める山菜。日本で食べられる山菜は、およそ350種類あると言われていますが、そのうち美味しいと万人に食べられるのは80~100種類ほどだそうです。秋田でよく食べられているのは、たけのこ、フキノトウ、タラの芽、コシアブラ、わらび、ぜんまい、アイコ、シドケ、ミズなどです。自然豊かな五城目では、自分で採ることも出来るし、産直のお店で買うことも出来、旬の味を気軽に楽しめるのがうれしいですね。

山菜の中にはアクが強く、下処理をしなければ食べられないものもあります。独特な苦みは植物性アルカロイドによるものです。植物性アルカロイドにはデトックス作用があり、芽吹きの際に山菜を食べることで冬の間貯め込んだ余分な脂肪や老廃物を出してくれるのです。春先に山菜を食べることは、体にとって理にかなっているのです。

今日は秋田県産のぜんまいを使用しています。ぜんまいは、ビタミンCやβカロチン、カリウム、葉酸、食物繊維などが豊富に含まれ、風邪予防や美肌作り、便秘解消効果もあります。ぜひ味わって欲しい食材です。