



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

令和2年6月5日(金)

梅雨時の衛生に気をつけましょう！

献立

そばろどんぶり・牛乳・野菜のおかかあえ・じゅんさい汁

じゅんさい汁(一人分)

〈材料〉

・生じゅんさい	30g
・鶏肉	20g
・なると	5g
・絹ごし豆腐	30g (乱切り)
・だし昆布	2g
・白だししょうゆ	5g
・おろししょうが	少々
・塩	少々

〈作り方〉

- ①じゅんさいはさっと湯通しておく。
- ②だし昆布で煮立たせないように出しを取り、鶏肉、なるとの順で煮て調味する。
- ③豆腐、ネギを入れ、お椀に盛る寸前にじゅんさいを入れる。

給食ではしっかり煮るので、プルプル食感がなくなってしまい残念です...

三種町産のじゅんさいです！今年是不作なのだそうです。
貴重な旬の食材を味わいました。



熱量 880kcal たんぱく質 42.4g 脂質 30.2g カルシウム 378mg 食物繊維 4.5g

栄養士コメント

旬の食材 「じゅんさい」

地場産物使用率(カロリーベース) **63%**

今日は汁物に秋田県三種町産のじゅんさいを使用しています。三種町はじゅんさいの生産量で日本一を誇ります。

じゅんさいは水面に葉を浮かべる水草の一種で、淡水の沼に生息します。沼底に根を張り、そこからたくさんの茎を伸ばし緑色の楕円形をした葉を水面に浮かべます。茎からでてくる新芽はゼリー状のヌメリで覆われており、食用として摘み取られます。じゅんさいの収穫時期は4月下旬から9月上旬で、最盛期は6月頃。湖沼に小船を浮かべてじゅんさいを採る風景は、初夏の風物詩になっています。

じゅんさいはほとんどが水分のためカロリーが低く、食物繊維が豊富です。



また、表面のゼリー状の部分にはムチンという成分がたくさんあります。ムチンは、納豆やおくら、レンコン、長芋といった粘り気の強い食材のネバネバの元となっている成分です。葉の部分にはポリフェノールが多く含まれており、健康食材としても注目されつつある食材です。

校内に貼ってある「食育月間」のポスター。

