



五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、
美味しくいただきましょう！～

令和4年2月28日(月)

献立

ひじきご飯・牛乳・シューマイ・ 大根のおかかサラダ・小松菜のみそ汁

大根のおかかサラダ(1人分)

〈材料〉

・大根	60g
・にんじん	5g
・水菜	8g
・糸かつお	0.5g
・しょうゆ	3g
・酒、みりん	各少々
・レモン果汁	2g

〈作り方〉

- ①大根、にんじんは太めのせん切りにする。水菜は食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かしてにんじんを茹でる。茹で上がった後冷水で手早く冷ます。
- ③水菜、大根は切った後、水にさらしておく。
(給食では塩素消毒をして生で使用しています)
- ④調味料を合わせて火にかけ、一煮立ちさせた後、よく冷ましておく。
- ⑤大根、にんじん、水菜を④で和える。糸かつおも合わせる。

今日は五城目産の米、じゃがいも、にんじん、味噌、秋田県産の牛乳、冷凍枝豆、干し椎茸を使っています。
みそ汁に浮いているのは幅の広い「板麩」です。



地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

熱量 818kcal たんぱく質 29.2g 脂質 24.7g カルシウム 396mg 食物繊維 5.1g

栄養士コメント

「適塩を心がけましょう」

塩分の取り過ぎは、生活習慣病(特に、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすといわれている高血圧)の原因になります。秋田県民の成人一日当たりの食塩摂取量は、全国平均よりも高くなっています。子どもの頃から薄味に慣れ、塩分を取り過ぎないように気をつけ、将来、生活習慣病にかからないようにすることが大切です。食生活では、次のような工夫をしてみましょう。

○汁物は、ダシをきかせて

ダシをしっかり取ることで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。具たくさんにすると旨味が増します。

○香辛料、香味野菜を利用しよう

カレー粉やコショウ、ハーブなどの香辛料や、ねぎ、にんにくなどの香味野菜を使うことで、料理の風味が良くなります。

○酸味を利用しよう

酢、レモン、ゆずなどを上手に使うと、塩分が少なめでもおいしく食べることができます。

○種実類・海苔などを利用しよう

ごまなどの種実類や、海苔の香ばしさによって、塩分が少なめでもおいしく食べることができます。

○旬の食材を取り入れよう

旬の食材は、素材本来の味を味わうことが出来るため、濃い味付けをしなくても良いです。

