



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す！～

令和3年6月18日(金)

献立

ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き・ 切干大根のうま煮・わかめのみそ汁

切干大根のうま煮(一人分)

〈材料〉

・切干大根	10g
・せん切りベーコン	20g
・にんじん	10g
・さやいんげん	6g
・干し椎茸	1g
・サラダ油	適量
・砂糖	1g
・しょうゆ	4.5g
・みりん	2g

〈作り方〉

- ①切干大根を水に漬けて戻す。
- ②切干の形状に合わせてにんじんを切る。
細長いものだったらせん切りに、丸形のもの
だったら輪切りかいちよう切りにする。
いんげんを塩ゆでして冷ましておく。
- ③サラダ油でベーコンを炒め、にんじん、切干大
根、椎茸を炒め、水を少し足して煮る。
- ④調味して煮含める。
最後にいんげんを散らす。

切干大根の煮物にベーコンを使ってみたところ、少し洋
風な感じになり、いつもと違う味になりました。
エコ・ファーマーズさんの切干大根はクセがなく、美味し
いので、どんな味付けにも合います！



熱量 801kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.8g カルシウム 298mg 食物繊維 3.9g

「カルシウムについて」

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

カルシウムは骨や歯の主な成分で、特に成長期には必要不可欠な栄養素で、毎日欠かさず取る必要があります。他にも、筋肉の収縮を助ける、血液の凝固作用を促す、精神を安定させるなど、生命維持にも大切な働きがあるミネラルのひとつです。血液成分として常に一定の量になるよう、体内で調節されています。

カルシウムの摂取量が少ないと、恒常性維持機能の働きで骨を溶かして血液に供給されます。その結果、骨はカルシウム不足で弱くなり、骨粗鬆症などの病気にかかりやすくなります。予防も兼ねて、食事から1日800mg以上はとりたいものです。

大切な働きをするカルシウムですが、日本人が慢性的に不足している栄養素でもあります。給食でもなかなか充足できません。毎日意識してとるようにしましょう。

○カルシウムが豊富な食品

- ・乳製品 牛乳、プロセスチーズ、ヨーグルト、スキムミルク
- ・大豆・大豆製品 木綿豆腐、高野豆腐(乾燥)、納豆
- ・魚介類 わかさぎ、しらす干し、かたくちいわし、桜えび
- ・野菜 こまつな、モロヘイヤ、大根葉、切干大根
- ・藻類 ひじき、わかめ

