

越前町学校給食カレンダー

ふるさと・アイアン献立の日



【3月の給食目標】一年間の反省をしましょう

3月1日

<p>【献立名】 ごもくずし 五目寿司 牛乳 ふのすまし汁 豆腐ハンバーグ 白菜の煮びたし お米のムース</p>	<p>【献立について】 * * * * * * * * *</p> <p>今日は鉄分たっぷり、アイアン献立の日です。 鉄は、体の中に酸素が行き渡るのにとっても大切な栄養素です。ですから鉄不足が続くと酸素が十分に行き渡らなくなり、「疲れやすい」とか「息切れ」などの貧血の症状があらわれます。 鉄分は、今日の給食で使われている「小松菜」に多く含まれており、他にも「あさりやしじみ」などの貝類やお肉、豆にも含まれています。栄養バランスのよい食事に加えて、普段から鉄が多く含まれている食品を意識して食べましょう。</p>
	<p>苦手なものにもチャレンジしよう!</p>

【使用予定地場産物】 米
 うすあげ とうふ ほししいたけ えのきだけ

<p>【クイズ】 今日は鉄分についてのクイズです。 体の中での鉄分吸収を邪魔する飲み物は次のうちどれでしょう。</p> <p>① 緑茶 ② ほうじ茶 ③ 麦茶</p>	<p>【解説】 緑茶やコーヒーに含まれている「タンニン」という栄養素が鉄分を体の中に吸収するのを邪魔します。 食事中はなるべく緑茶以外のお茶を飲みましょう。</p>
	<p>【こたえ】 ①</p>

☆作ってみましょう☆

<材料(約5人分)>

A { 米 300g(2合) 酢 48g 塩 3g(小さじ1/2) 三温糖 24g(大さじ2)	にんじん 10g かんぴょう 25g ひじき 35g れんこん水煮 75g むぎ枝豆	B { しょうゆ 13g(小さじ2強) 三温糖 10g 酒 5ml(小さじ1) みりん 5g 水 20ml
---	--	--

五目寿司

ご家庭で作るときは、いくらや魚の刺身などみんなの好きな具材を入れて、いろいろ試してみてください。

<作り方>

- ① 米を炊く。
- ② 人参、れんこんは食べやすい大きさに薄く切る。
- ③ ひじきは水戻し、かんぴょうは水戻した後に適当な大きさに切っておく。
- ④ ②、③をBの調味料と水で煮しておく。
- ⑤ 炊き上がった米に、すし酢と④の具を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を盛りつけできあがり。

ご飯とすし酢をあわせるときに、うちわで風を送ることによって、べたつきを防ぎ、つやつやしたすし飯に仕上がります。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
 ※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。