



8月人気の給食メニュー



焼きおにぎり

子どものおやつにはもちろん、大人のお酒の肴や夜食にもピッタリ！
生姜には、殺菌効果もあり、暑い夏の食中毒予防にも最適です。

◆ 材料 (子ども一人分)

- ・ 精白米 …… 40g
- ・ 水 …… 60g
- ・ 油 …… 0.1g
- ・ 醤油 …… 3g
- ・ 生姜 …… 0.2g
- ・ 砂糖 …… 1.5g
- ・ 酒 …… 1g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

- ・ エネルギー : 153kcal
- ・ たんぱく質 : 2.6g
- ・ 脂質 : 0.5g
- ・ カルシウム : 3mg
- ・ 鉄 : 0.4g
- ・ 食塩相当量 : 0.4g
- ・ 食物繊維 : 0.2g

◆ 作り方

- ① お米を研ぎ、油を加えて少し固めに炊き上げる。
- ② 生姜の下ろし汁と調味料を混ぜて、一煮立ちさせる。
- ③ 炊きあがったごはんに、②を全体的に混ぜる。
- ④ おにぎりを作り、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

◆ ポイント!!

お米を炊く寸前に油を入れることにより、おにぎりを作ったときに、べた付かずに握れます。



★ 生姜 ★

香辛料として料理に用いられる生姜は、栄養源というより、生薬としての効能を得たい食品です。

まず、辛味の成分であるジンゲロンとショウガオイル。これらの成分には胃液の分泌を促進して食欲を増進させるほか、健胃、整腸作用、そして、なにより強い殺菌力があります。

生の寿司に生姜の酢漬けが添えられるのも、深い意味あつてのことなのです。

また、生姜はからだを温めてくれます。

発汗を促進して熱を下げるので、風邪の引き始めによく効くといわれています。また、胃腸の冷えにも効果があります。

肉類と調理すると、肉が柔らかくなるだけでなく、たんぱく質や脂肪の消化を助けます。刺身や寿司に、すりおろしたものを添えるなど効果的な食べ方をしていきましょう。

