

献立ひとくちメモ

11月9日(木)



かまぼこのお話です。

今日の給食には、かまぼこをたっぷり使った「かまぼこ丼」が登場します。神奈川県小田原市では特産物であるかまぼこを使った料理が多く、かまぼこ丼もその一つです。神奈川県の学校給食でも作られています。

かまぼこは鱈（タラ）などの白身魚から作られているので、高たんぱく質・低脂肪です。特にたんぱく質は卵と肩を並べるほどたっぷり含まれています。またカルシウムも豊富です。カルシウムは歯や骨だけでなく、筋肉を発達させ、神経系の情報伝達や精神安定などにも深く関わる栄養素なので、私たちの成長期には欠かせません。