

おたより

トマト

令和7年 4月
富士見市
学校給食センター

ふりかけ

ふりかけ



「ふりかけ」とは、ごはんにふりかけて食べるのが名前の由来です。
ふりかけは、原料を粉砕し、調味料で味付けしたあと、乾燥させ他の具
などを混ぜ合わせ、フレーク状に仕上げたものです。
すべての原料を細かくほぐし、味付けして混ぜ合わせただけの生ふり
かけ(ソフトふりかけ)もあります。

ふりかけの歴史

ふりかけができたのは…日本では戦後の
食糧難によるカルシウム不足が問題となっ
ており、魚を骨ごと細かくしてごはんにかけて食
べるという方法で、カルシウム不足を解消しよ
うとしたことがはじまりです。

カルシウムの働き

- ・強く健康な骨や歯をつくる。
- ・イライラや興奮を抑える。



給食では、21日に手作りふりかけが出ます。

使っている食材は…

ちりめんじゃこ

いわし類の稚魚(しらす)を食塩水で茹で
た後、天日などで干したものです。カルシウ
ム、鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミン
Dなどの栄養が豊富に含まれます。

ごま

ごまの皮は硬く、煎ることによって
皮が破れ、消化吸収されやすくなり、より
風味がでておいしくなります。たんぱく質、
食物繊維、ビタミンAや葉酸を含むほか、ミネ
ラルを多く含む栄養価の高い食品です。
日本では鹿児島県、茨城県、沖縄県で生産さ
れていますが、99%輸入に頼っています。

削り節(かつお削り節)

鰹節を薄く削ったものです。
鰹節は鰹を加熱してから燻製にして乾燥
させたものであり、
削り節の原料です。



きざみのり(刻みのり)

細かく刻んだ海苔を使用しています。
のりは、「あまのり」という海藻
を細かく刻んで脱水し、すだれ
の上に広げて乾燥させて作ります。
ビタミンや食物繊維、鉄分やカルシウム
などを含んでいます。

