

振り掛け

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、原料を粉碎し、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。

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。



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。

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。

