



給食だより



スポーツの秋、実りの秋です。体をいっぱい動かして、旬の美味しいものをいっぱい食べて、毎日元気に過ごしましょう。今年は残暑が続いていますので、水分補給も忘れずにしましょう。



お米を食べよう！



待ちに待った新米が出回り始めました。

お米が品薄で価格が上昇し、家計にとっては厳しい状況ですが、お米は日本人にとってなくてはならない大切な主食です。今回の給食だよりでは、「お米の良いところ」と「お米ができるまで」について紹介させていただきます。

お米の良いところ

体や脳のエネルギーになる

お米の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解されブドウ糖になり、体を動かしたり脳のエネルギーになります。その他にも、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンなど様々な栄養素が含まれています。

どんな料理にも合う

ごはんは、和食、洋食、中華、どんな料理とも相性がよく、さまざまなおかずと組み合わせることができます。



よく噛むことができる

お米は「粒」のまま食べるので、「粉」からできている、パンや麺よりもしっかり噛むことができます。また、ゆっくりと消化吸収され腹持ちが良いです。

お米ができるまで

お米ができるまでには多くの手間がかかります。農家さんが大切に育ててくれたお米です。大事に食べましょう。

4月	種まき	種をまいて田に植える大きさになるまで苗を育てます。
5月	田起こし	田をたがやして土をやわらかくし、肥料をまきます。
	しろかき	田に水を入れ、土の表面が平らになるようにならして苗を植えやすくします。
5~6月	田植え	苗を田んぼに植えます。
6~8月	水の管理	気温の変化に合わせて水の量を調整します。
	草刈り	稲の成長の邪魔にならないように草を刈り取ります。
9~10月	稲刈り	稲を刈り取って収穫し、干して乾燥させます。
	脱穀	稲の穂についている実をとります→もみ
	もみすり	もみからもみ殻を取り除きます→玄米



今月のおすすめ食材



さつまいもには、ヤラピンという腸の働きを良くし、便をやわらかくする効果のある成分が含まれています。さつまいもが便秘解消に効くと言われるのは、ヤラピンと食物繊維の相乗効果を得られるためです。また、ビタミンC、カリウムやカルシウムも豊富に含まれています。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

芋けんぴ

Let's Cooking



- <材料>
- さつまいも：300g (約1本)
 - 揚げ油：適量
- <みつ>
- 砂糖：40g
 - 塩：少々
 - 水：40g



<作り方>

- さつまいもは皮つきのまま細切り（5~8cmの長さ、5~8mm角）にし、水にさらしてから紙タオルで水気をしっかりと拭き取り、30分ほど乾かします。
- 揚げ油を160℃に熱し、さつまいもを素揚げします。表面が堅くなり、黄色く色づいたら取り出し、油をきります。
- フライパンにみつの材料を入れて中火で熱し、混ぜながらとろりとするまで煮詰め、さつまいもを加えてからめします。
- 出来上がったら、ハットやクッキングシートに重ならないようにバラバラに広げ、冷まして完成です。