



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、混ぜながらとろろとするまで煮詰め、さつまいもを加えてからめず。
- 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。