

10月給食だより

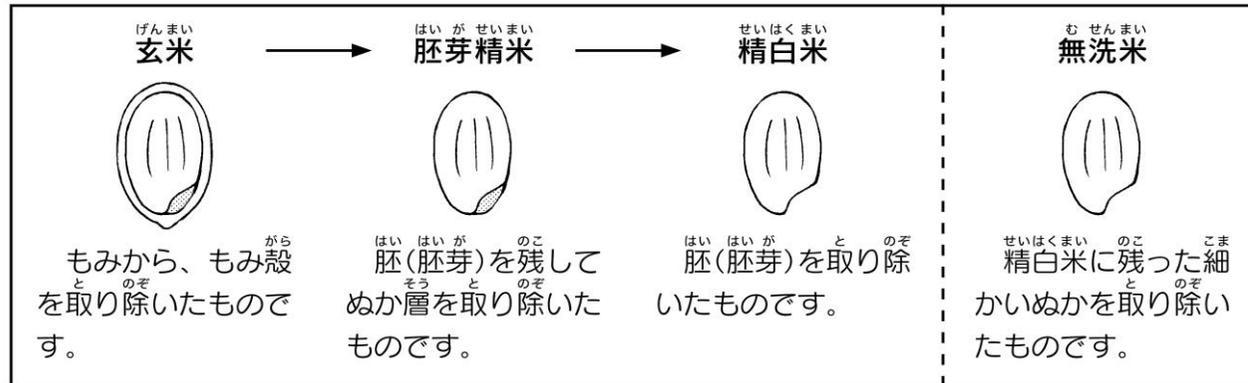
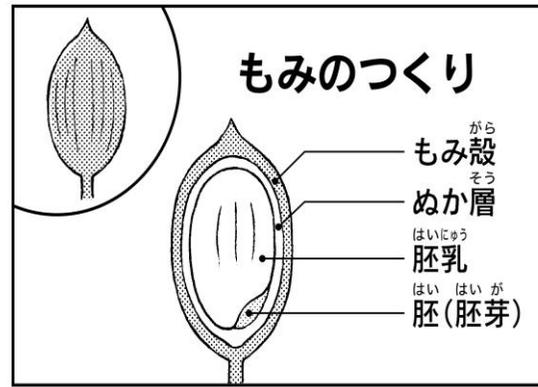
令和6年9月27日
足立区立足立入谷小学校
校長 信田 恵介
栄養士 齊藤 絢子

少しずつですが過ごしやすい季節が近づいています。子供たちは、勉強やスポーツ、読書に頑張れる時期でもあるので、しっかりと食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。

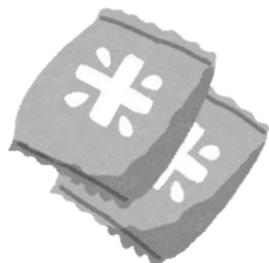
秋は新米がおいしい季節です。毎日食べるお米について、学んでみましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



■10月29日(火)はコシヒカリ給食です。



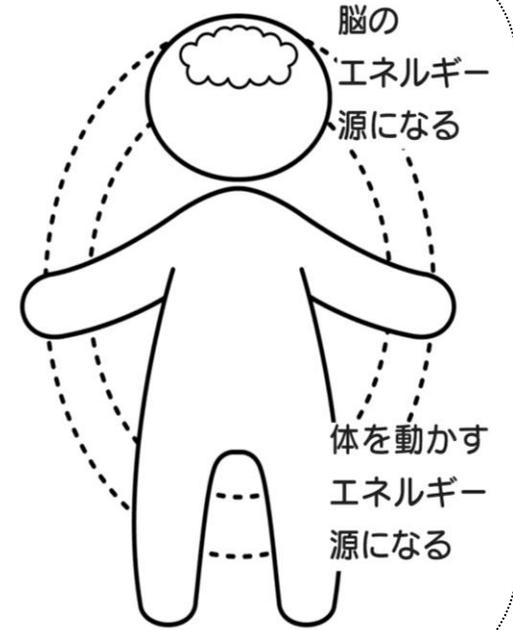
魚沼自然教室で中学生が収穫してくれたお米を使用します。
・魚沼産コシヒカリ
・タレカツ・からし和え
・のっぺい汁 を出す予定です。
タレカツとのっぺい汁は新潟県の郷土料理です。

炭水化物の働きを知ろう

炭水化物（糖質）はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。

特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけですので、集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



10月野菜の日レシピ 「白菜」

白菜のピリ辛和え

材料

- 白菜（ざく切り） 200g
- にんじん（短冊切り） 20g
- こまつな（小口切り） 40g
- *ドレッシング*
- ごま油 大さじ1弱
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- 酒 小さじ1弱
- 長ねぎ（みじん切り） 少々
- しょうが（すりおろし） 少々
- にんにく 少々
- トウバンジャン 少々

作り方

- ① 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、小松菜は小口切りにし、茹でて、水分を切り冷やす。
- ② ドレッシングは加熱した後、冷却し、野菜にかける。

*ドレッシングは煮立たせると酸味がとび食べやすくなります。

