

もぐもぐ だより

～給食・食育だより～ 10月号

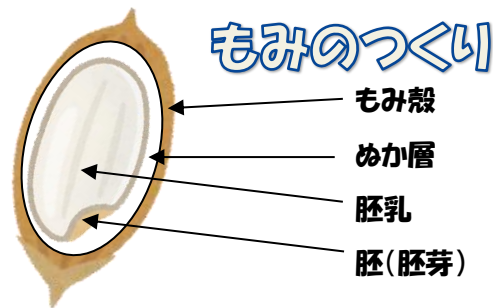
令和5年10月6日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

新米の季節がやってきました！

「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」がやってきました！秋は多くの食べ物が旬を迎えます。栗、さんま、柿など、この時季ならではの味わいです。そして、この時期から出るのが新米です！新米は今年収穫され、12月31日までに容器に入れたり、包装されたりしたお米を指します。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。この時期ならではの新米を味わいましょう！

知っていますか？米のこと

稲の穂についたひと粒ひと粒のことを「もみ」といいます。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、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。私たちが食べている米は主に「胚乳」の部分です。



お米の食味チャート



10月24日 コシヒカリ給食

今年度も毎年恒例のコシヒカリ給食を実施します！5月に1年生が自然教室でお世話になった新潟県魚沼市で収穫された、コシヒカリの新米です。近年は様々な品種のお米が開発され、ごはんとして食べられているもので300種類、お酒になるものも含めると900種類ものお米があります。その中でも魚沼産のコシヒカリは、お米の食味の評価で長年特Aを受賞しています。当日はツヤツヤもちもちのコシヒカリと一緒に、昔ながらの新潟県の料理を提供する予定です！



←昨年度届いた
コシヒカリの新米と
コシヒカリ給食！



←QRコードを
読み込むと
魚沼市からの
動画を観るこ
とができます！

野菜の日レシピ 秋ナスとトマトのスパゲッティ

材料 約4人分

- なす 1本（厚いちょう）
- にんにく 1片（みじん切り）
- しょうが 1片（みじん切り）
- ベーコン 2枚（せん切り）
- にんじん 1/2本（みじん切り）
- 玉ねぎ 1個（みじん切り）
- マッシュルーム 1缶
- ツナ 1缶（全部使用）
- 油 小さじ1
- トマト缶（ダイス） 1/2缶
- トマトケチャップ 大さじ4
- 水 1カップ

- 調味料
- 赤ワイン 小さじ1
 - 砂糖 ひとつまみ
 - 塩 小さじ2/3
 - こしょう 少々
 - スパゲッティ 300g
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 粉チーズ 適量

作り方

- 油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ベーコンを加えて炒める。
- 玉ねぎ、にんじん、なすを加えてよく炒める。
- トマト缶、ケチャップ、水を加えて煮る。
- マッシュルーム、ツナを加えて調味し、味を見ながら、煮詰める。
- スパゲティは表示時間通りに茹で、オリーブオイルを絡める。
- スパゲティにソース、粉チーズをかける。

お知らせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。