

10月 給食 だよリ

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とはその食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。今月は、「一斉コシヒカリ給食」の日もあります。新潟県魚沼市からお米が届きます。秋の季節ならではのおいしさを味わってほしいと思います。

ご飯を食べよう！

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は、昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。今月もお米のおいしさを実感できるような献立を考えています。

【 ご飯のよいところ 】

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



じつは太りにくい



ご飯は砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量のわりにエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

食育フォーラムより引用

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにします。



【 給食でも資源を大切に 】

10月は「リデュース(ごみをなるべく出さない)」「リユース(再び利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。本校も牛乳パックのリサイクル活動を実施しております。ふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけましょう。みなさんができることは何でしょうか？



食べ残しを減らす

牛乳パックリサイクル



牛乳パックがトイレトペーパーになり、本木小に届きました！！

～ 10月 野菜の日 家庭用レシピ ～ 「きのこご飯」

(材料) 4人分

・米	2合
・まいたけ	1/2パック
・油揚げ	1枚(20g)
・日本酒	小さじ2
・本みりん	小さじ2
・塩	小さじ1強
・しょうゆ	小さじ2強
・糸みつば	適量

<作り方>

- ①まいたけは小さくほぐし、油揚げは短冊切りにする。
- ②炊飯器に米と調味料を入れ、水を2合の目盛りまで入れ、さっと混ぜ、具をのせてご飯を炊く。
- ③炊き上がったらご飯を盛り、2cmに切ったみつばを散らす。

<きのこ>

10月の野菜の食材は、「きのこ」です。秋と言えばきのこがおいしい季節です。天然物は9月～11月に旬をむかえますが、最近では人工栽培が盛んに行われ、一年中手に入るようになりました。きのこは、特有の香りや歯ざわりのほかに栄養面では3つの特徴があります。

- ①ミネラルが豊富
 - ②ビタミンD・B群が豊富
 - ③食物繊維が豊富
- ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、成長期の子供たちにぜひ食べてもらいたい食品です。