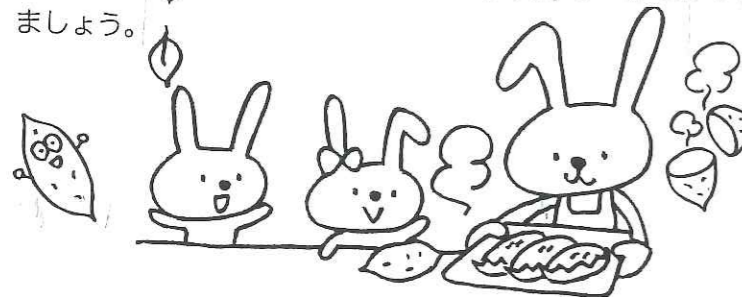


10月の給食だより

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。



子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ポウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

旬の食材

米

お米にはうるち米ともち米があり、私たちが普段食べているお米がうるち米です。うるち米の中でも、もみ殻だけを取り除いたものが玄米、玄米を完全に精米し、皮や糠まで取り除いたものを精白米といいます。

米の主成分は、でんぷんを主体とする炭水化物で、重要なエネルギー源となります。炭水化物は、消化されてぶどう糖となり、脳や体のエネルギー源となります。その他に、筋肉や血液などの体の基本を作るたんぱく質も含まれています。さらに、亜鉛などのミネラル類や食物繊維も含まれています。

玄米の糠層（果皮、種皮から糊粉層までの層）を残して精米するのが分づき米です。胚芽の部分を3～7割程度剥離した精米のことで、玄米に比べると、お米に白さがあり、胚芽の栄養が残ります。7分づきでも食物繊維やビタミンB1、B6、ナイアシンやマグネシウム、マンガンなどが玄米の半分近く採れ、見た目は白米とあまり変わりませんので、初めて分づき米を食べる方にもおすすめです。

精米した米は劣化が早いので、涼しい場所に保管し早めに使い切るようにしましょう。



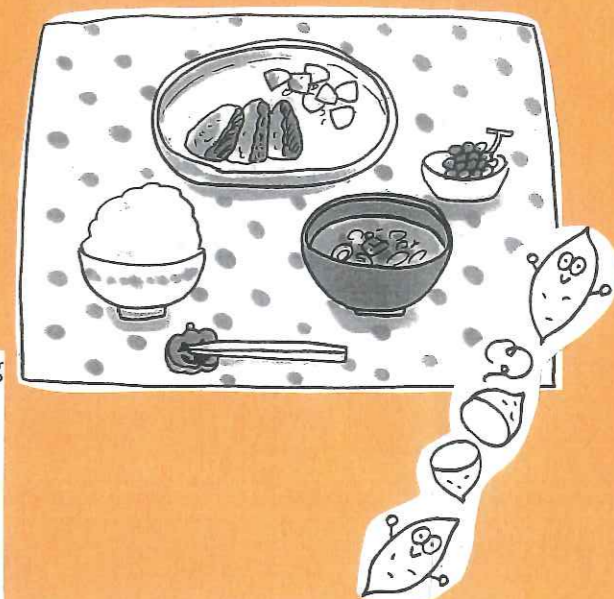
旬の野菜を使って

新米ランチ

ごはん
さんまの蒲焼
かぶの浅漬け
具たくさん豚汁
デラウェア

さんまの蒲焼（4人分）

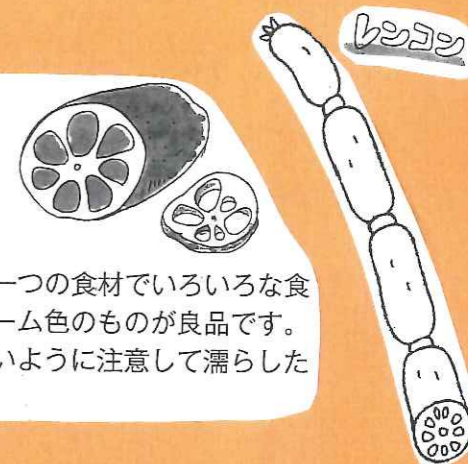
さんま 開き	120g
片栗粉	大1と1/2 13.5g
油	小2 8g
しょうゆ	小1 6g
砂糖	小1/2 1.5g
みりん	小1 3g
水	10g



- ① さんまは食べやすい大きさに切り、塩をふる。（分量外）片栗粉をまぶし、油で両面を焼く。
- ② しょうゆ、砂糖、みりん、水を別鍋でひと煮たちさせる。
- ③ 焼きたてのさんまを②に入れて、軽くひと煮たちしてつやよく仕上げる。

れんこん（蓮根）

れんこんは、はす（蓮）の地下茎で、ビタミンCとでんぷんを豊富に含んでいます。れんこんは「見通しがきく」ことから正月などには欠かせない縁起のいい野菜とされてきました。足近保育園のある羽島市もれんこんの産地でれんこん畑を身近に見ることができます。れんこんの歯触りを生かして酢の物や煮物に、またすりおろして蒸し物や揚げ物にすればねっとり、一つの食材でいろいろな食感が楽しめます。形がふっくらしていて全体に傷がなく、クリーム色のものが良品です。あまり白いものは漂白しているので避けましょう。乾燥させないように注意して濡らした新聞紙等に包んで冷蔵庫に保管して注意して使用しましょう。



ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。



野菜でおやつ

れんこんチップス

れんこん	40g
塩	適宜
揚げ油	4g

- ① れんこんは皮をむき薄めにスライスして水にさらす。
- ② 水気を拭きとり180℃の油で揚げる。
- ③ お好みで塩を振る。

