

10月 給食だより

2023年10月

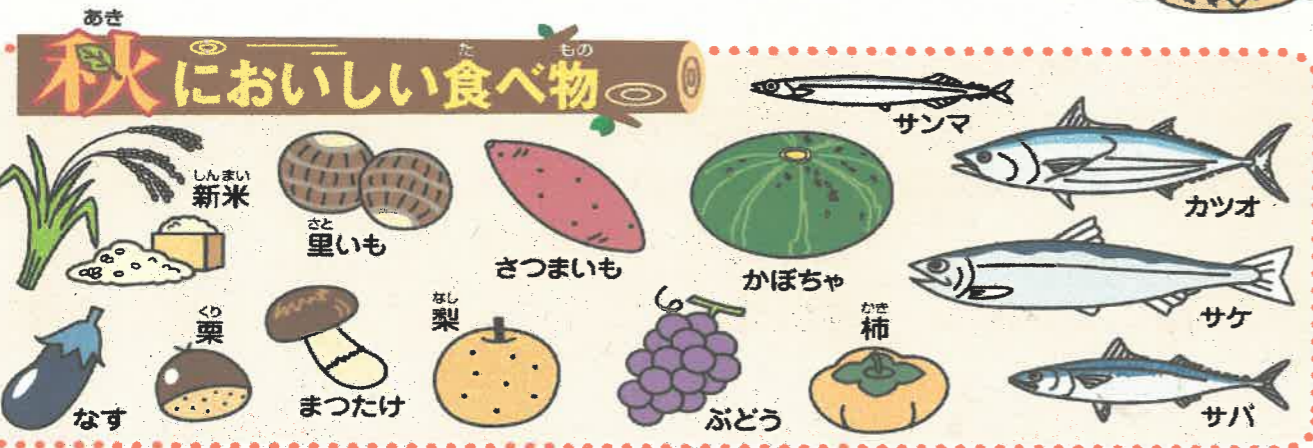
返子市立沼間小学校

「暑さ寒さも彼岸まで」というように日に日に暑さが和らいできました。1年の中でもっとも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温の差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりととり、風邪をひかない体をつくりましょう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。



給食にも秋の味覚が続々と登場します。

- 4日(水) さつまいも、まいたけ・しめじ・えのき茸などのきのこ類 (秋野菜カレー)
- 6日(金) 巨峰(ぶどう)
- 10日(火) かき
- 11日(水) サケ(鮭の塩焼き)
- 13日(金) まいたけ・しめじ・えのき茸などのきのこ類(きのこごはん)
- 16日(月)・30日(月) りんご
- 18日(水)・25日(水) さつまいも(さつまいもごはん)・(さつまいもの天ぷら)と極早生みかん
- 30日(月) サバ(鯖のみそ焼き)

現代、1年中食べられる物もあるので、旬が分からなくなってしまうがちですが給食では、子どもたちにその季節にもっともおいしいものを味わってもらいたいと考えています。

10月の給食レシピを紹介します。

料理名: さつまいもごはん



<材料> 4人分

精白米	1と1/4カップ
もち米	1/4 カップ
だし汁(昆布)	360cc
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
さつまいも	Sサイズ1本
ごま	小さじ2

* 水加減、調味料などは調節してください。

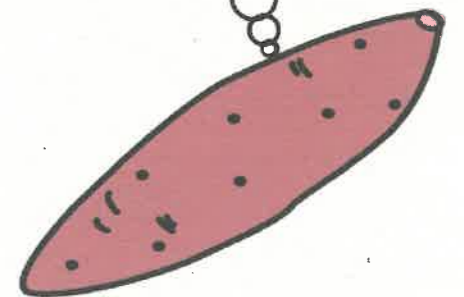
<さつまいもの栄養>

主な成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質に変わり、甘みが増します。しかし、カロリーは米や小麦の三分の一程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もきれいにしてくれる女性にうれしい野菜です。ほかにもビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。

<作り方>

- ①米を研ぎ、30分~1時間程水に漬けたら、ザルに入れ、水をきっておきます。
- ②さつまいもは、皮をむき、1cm角に切り、水にさらしておきます。
- ③①、だし汁、調味料、②を入れ、炊きます。

皮の色が鮮やかで、ハリがあり、中央がふっくらしているものがよい



目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

