

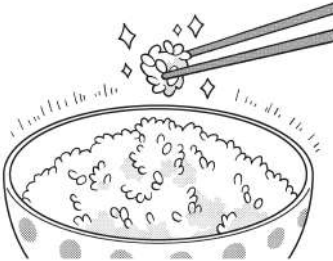
10月給食たより

江戸川区立下鎌田東小学校
令和6年9月30日(月)
校長 山本 浩一
栄養士



秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。また、秋はさまざまな行事がめじろ押しです。元気に学校生活を送り、体調を崩さないようにするために、十分な睡眠とバランスのよい食事など規則正しい生活を心がけましょう。

新米のおいしい季節になりました

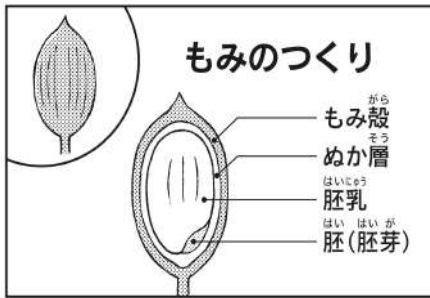


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてツヤがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

お米について

「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お米はおもに「胚乳」の部分です。



<p>精白米</p> <p>胚芽(胚芽)を取り除いたもの</p> <p>食べやすく消化が良いのが特徴で、味にクセがないためいろいろな料理に合わせやすく、冷めてもおいしく食べられます。</p>	<p>玄米</p> <p>もみから、もみ殻を取り除いたもの</p> <p>米ぬかやぬかが残るので、ビタミン、ミネラルや食物繊維などが多くふくまれています。栄養価が高い一方で、消化のしにくさやぬか臭さがあります。</p>	<p>胚芽精米</p> <p>ぬか層を取り除いた分、玄米と比べると栄養価は下がりますが、精白米の食べやすさと玄米の栄養価の高さの両方をとったような魅力があります。</p>
--	--	--

ごはんを食べても太らないよ!

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

1食どのくらい食べたらいいの?

自分の体に必要な量は、「両手にのる量」を目安にしてください。



- 1・2年生：約130g
- 3・4年生：約150g
- 5・6年生：約180g
- ※炊いたご飯の量

給食の時間の様子を見ていると、ごはんを残したり、量を少なくするといった光景を目にします。体格の差、運動量によって必要な量が変わってきますが、ごはんには、脳や体を動かすためのエネルギーになる炭水化物が多くふくまれています。成長期には、しっかりとごはんを食べましょう。



《さんまの蒲焼》 9月17日(火)の給食のレシピ



【材料】(4人分)

- さんま 4切れ(160g)
- しょうゆ 6g(小さじ1)
- しょうが汁 4g
- 片栗粉 30g
- 油 適量
- ☆しょうゆ 18g(大さじ1)
- ☆さとう 15g(小さじ5)
- ☆みりん 10g(小さじ2)
- ☆水またはだし汁 10g(小さじ2)

【つくり方】

- さんまに下味をつけておく。(しょうゆ~しょうが汁)
- 小鍋に入れ、☆の調味料を加えて、酒を飛ばし、タレをつくる。
- さんまに片栗粉をつけて、油で揚げる。(フライパンに少量の油で揚げ焼きにしてもOK)
- さんまにタレをかけて、完成。



給食では蒲焼をごはんのにのせた「さんまの蒲焼丼」として出しました。