

令和6年11月27日

小岩二中・篠崎五小

南小岩小・南小岩第二小

四小中連携栄養士の会

## よつばの共通献立

# 「季節の野菜を楽しんで食べよう」

みなさん、こんにちは。小岩第二中学校、篠崎第五小学校、南小岩小学校、南小岩第二小学校の四校の栄養士の会、「よつばの会」による共通献立の第2回目です。今年度は、「季節の野菜を楽しんで食べよう」というテーマで、合計4回の共通献立を実施します。みなさん、野菜をしっかりと食べていますか？野菜には体調を整えるための栄養がいっぱい！しっかりと食べて健康になりましょう！



### 「秋の味覚を楽しもう！秋の野菜をたっぷり使ったメニュー」

鶏ときのこのおこわ  
さつま芋もち

鮭のもみじ焼き

秋の味覚煮



### ★鶏ときのこのおこわ★

秋に旬を迎える食材であるきのこをたくさん使ったおこわを作ります。たくさんの種類がある中で今回は、しいたけとしめじ、まいたけを使用しました。

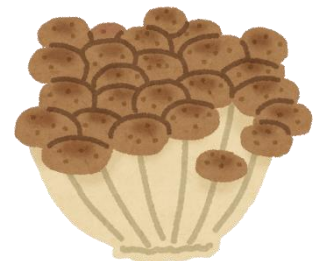
#### 【しいたけ】



ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。特に目立つのは、「食物繊維」が豊富ということです。食物繊維には、水に溶けるものと水に溶けないものがあります。しいたけに多く含まれているのは水に溶けない食物繊維です。食物繊維は、腸の運動を活発にし、便秘をよくします。さらに、体の中の不要なものを体の外に出す働きがあります。

#### 【しめじ】

ぶなしめじ・ほんしめじ・はたけしめじ・ひらたけしめじの大きく分けて4種類に分類されます。給食では、「ぶなしめじ」をよく使っています。ビタミンB群やビタミンD、カリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。



#### 【まいたけ】

カサがヒラヒラして舞っているように見えることからこの名前が付けられたと言われています。まいたけには、食物繊維の一種である「β(ベータ)グルカン」がきのこ類の中で特に多く含まれています。β(ベータ)グルカンは、免疫力を上げて風邪をひきにくくしてくれます。



## ★鮭の紅葉焼き☆

紅葉焼きは、その名の通り見た目が紅葉のようなオレンジ色をしているため、秋を感じることでできる料理です。オレンジ色を演出している人参には、免疫力を高めて丈夫な体を作ってくれる「ビタミンA」がたくさん入っています！

## ★秋の味覚煮☆

ごぼうや栗など秋が旬の食材をたくさん使った煮物です。

### 【ごぼう】

食物繊維やカリウム、カルシウム、鉄が含まれています。特に、食物繊維は野菜の中でトップクラスに含まれています。ごぼうの食物繊維は、「イヌリン」と「リグニン」が代表的です。イヌリンとリグニンは、どちらもお腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。



### 【栗】

ビタミンB1やビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。栗には、渋皮というものがあり、渋皮には「タンニン」が豊富に含まれています。「タンニン」は、体を酸化から守る働きがあります。ただし、苦みや渋み成分があるので、渋皮が食べにくいと感じるときには砂糖で煮ると食べやすくなります。また、栗は糖質やエネルギーが多いので食べ過ぎには注意が必要です。1日5～10粒程度を目安にするとよいでしょう。



## ★さつまいももち☆

さつまいもを蒸して潰して、片栗粉と砂糖を混ぜ込んで形を整え、油で揚げて甘じょっぱいみたらしダレを上からかけたデザートです。

### 【さつまいも】

エネルギーのもととなる「炭水化物」を多く含みます。他にも、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどの栄養素を含みます。また、さつまいもを切ったときに断面から出る白い液体は「ヤラピン」という成分で、腸の動きを助けてくれるの働きや、便を軟らかくする効果があります。さらに、さつまいもの皮にも食物繊維やビタミン、ミネラル類が豊富に含まれているので、さつまいもの栄養を上手にとるコツとして、皮ごと食べるのもオススメです。

