

給食だより

No.6 令和2年10月5日
北塩原村学校給食共同調理場

(おうちの人と一緒に読みましょう)

実りの秋△新米の季節がやってきました

米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB₁や食物繊維も含んでいます。

実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



ご飯、こんなところがにじゅうまる ◎!

◎粒なのでよくかむ習慣がつく!	◎ゆっくり消化・吸収される!	◎量のわりにはヘルシー!	◎どんな料理にも合う!
 <p>粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。</p>	 <p>米の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。</p>	 <p>お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品なのです。</p>	 <p>和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととも豊かにしています。</p>

『米×大豆』の食事のすすめ

ごはんのみそ汁、ごはんの納豆、お餅ときなこ・・・日本人は昔から主食である米と大豆を組み合わせ食べてきました。これは栄養的に見ると、完璧な食べ合わせだということがわかっています。

米は栄養面においてマルチ食材と言っているほどバランスがとれています。たんぱく質に注目してみると米だけでは補えないものがあります。米のたんぱく質中にはリジンという必須アミノ酸が少なく、大豆には多く含まれます。逆に、大豆にはメチオニンというアミノ酸が少なく、米には多く含まれています。このように、米と大豆はお互いの不足している部分を補い合う絶妙なコンビなのです。

食事のスタイルが多様化しバラエティに富んだ食生活を送れる現代ですが、食べたときに一番ほっとするのはごはんを中心とした日本の伝統的な食事ではないでしょうか。外国の料理みたいな飾り気はないかもしれないけど、体が正直に求めているものは、古くから受け継がれてきた日本のシンプルな食事なのだと思います。

☆作ってみよう！給食レシピ☆

～今月の献立表より～

●えびと厚揚げのチリソース炒め(4人分)

材料	分量	作り方
えび	120g	①えびは殻をむき、片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	②厚揚げは一口大、長ねぎと玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
厚揚げ	120g	
長ねぎ	40g	③フライパンにごま油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを軽く炒める。
玉ねぎ	75g	
ごま油	小さじ1	④ねぎ類と厚揚げを加えて炒める。
おろししょうが	小さじ1/4	⑤揚げたえびも加えて、さっと混ぜる。
おろしにんにく	小さじ1/4	⑥豆板醤、トマトケチャップ、砂糖を加えてさらに炒め、味を調える。
豆板醤	適量(好きな辛さに調整してください)	
トマトケチャップ	大さじ山盛り1	10/9(金)の献立です。えびの代わりに、鶏肉や豚肉を使っても◎。
砂糖	小さじ1/2	



●どさんこ汁(4人分)

材料	分量	作り方
鮭	100g	①鮭は2cmの角切り、じゃがいも・大根・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切っておく。
じゃがいも	140g	
ねぎ	40g	②だし汁に大根、にんじん、じゃがいもの順に加え、軟らかくなるまで煮る。
コーン	20g	
大根	80g	③鮭と豆腐を加え、鮭に火が通るまで煮る。
にんじん	40g	
豆腐	80g	④ねぎとコーンを加えてさっと煮たら、みそとバターを加えて味を調える。
みそ	35g	
バター	4g	10/16(金)の献立です。北海道の郷土料理です。具がゴロゴロと入っていて食べごたえ満点！ふわっと香るバターが食欲をかき立てます。
だし汁	600cc	



❖食事前にはしっかり手洗いを❖

気温が下がった時期にはノロウイルスが流行します。食中毒の予防には、丁寧な手洗いが大切です。手洗い不足の人が一人でもいると、その人が触った食品から菌が繁殖し、食中毒事故に繋がることもあります。給食当番さんはもちろん、全員が食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう！

