

給食だより

No.6

平成27年9月30日

港区立青山小学校

校長 廣瀬雅謙

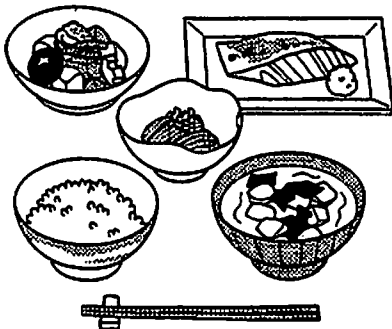
栄養士 松原正枝

給食について一口メモ

秋は、美味しい食べ物がたくさん出回ります。
給食では、旬の食材を使った献立をできるだけ多く取り入れました。5日(月)は収穫に感謝して行われる山形県の芋煮会を給食風にアレンジしてつくります。
6日(火)の「醬汁」は、油で豆腐を炒める音が雷のような響きから名付けられたと言われています。7日(水)ケーキサレは、フランス料理の一種で、塩味のケーキのようなもので、主食にもなります。
9日(金)の秋刀魚のやわらか煮は、骨まで食べられるように煮る予定です。
13日(火)マーラーカは、中華風蒸しパンです。21日(水)ごぼうサラダは、よく噛んで食べるための献立です。28日(水)新米を味わう献立です。30日(金)はスペインの揚げ菓子チュロスに、かぼちの裏ごしを入れて作ります。



世界が注目する！ 日本型食生活



日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉、野菜、海そう、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。また、日本各地で生産される農林水産物を多く取り入れることも特徴です。食料自給率向上のためにも、日本型食生活を心がけましょう。

今が旬のさつまいもやきのこをもっと食べましょう

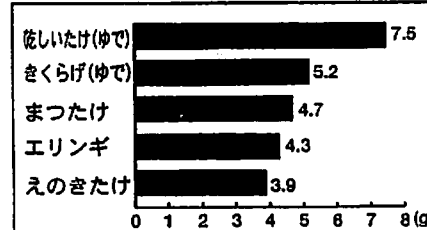


注目したい食物繊維量

食物繊維は便秘を防ぎ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病予防に効果があります。



きのこ ※いずれも可食部100g中(ゆで) 以外はすべて生



ほかにもこんな成分に注目！

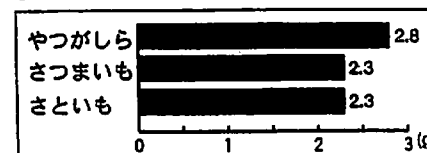
きのこ類

まつたけに代役されるように、きのこは香りのよい食品です。また、クアニル酸というまみ成分も含まれていて、料理のだしとしての役割もあります。

いも類

全般的にでんぷんが多いほか、さつまいもやじゃがいもにはビタミンCも多く含まれています。

いも



きのこいっぱい炊き込みごはん

1人分 248kcal

材料(4人分)

米 240g 水 300ml しいたけ 2枚
まいたけ 40g しめじ 40g 油揚げ 1/2枚
しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ2 塩 小さじ1/3

つくり方

- ①米は洗って、ざるにあげて水気を切る。釜に米と水・しょうゆ・酒・塩を入れて30分以上つける。
- ②油揚げは熱湯をかけて油めぎをし、干切りにする。
- ③きのこはすべて石づきを取る。しいたけはかさの部分を薄切りにし、軸は細くさいておく。しめじとまいたけは小房にわける。
- ④②と③を①に入れて普通に炊く。