

給食だより 10月号

2018.10.23

さいたま市立桜木中学校 給食室

朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、秋も深まってきました。スポーツの秋、読書の秋、実りの秋、食欲の秋です。毎日の食事は栄養のバランスを考えてしっかりよく食べ、風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。

秋 旬の食品から

秋刀魚(さんま)

秋の刀の魚と書くように、「秋刀魚」は今が旬の細長い魚です。たんぱく質の他に、良質の脂であるDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が多く血液をサラサラにする働きがあります。血合いの部分にはビタミンB12が多く含まれ、記憶力の保持や貧血に効果があります。

給食ではさんまの蒲焼き、さんまの生姜煮などのメニューがあります。

さつまいも

もうひとつの秋の味覚といえば「さつまいも」です。原産地は中央アメリカで、日本では江戸時代に栽培が始まったそうです。

主な栄養成分のでんぷんは加熱すると一部が糖質にかわり甘味が増します。他にビタミンCや食物繊維も多く含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、美容や健康に効果があります。食物繊維は腸の中のお掃除をして、便秘予防に効果があります。体の外も内もきれいにしてくれます。

給食では大学芋、焼き芋、秋の実りご飯などのメニューがあります。



給食の献立から



秋の実りご飯

<材 料>	4人分>
精白米	2 合
もち米	30 g
和風だし	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 弱
酒	小さじ 1
食塩	小さじ 1/2
にんじん (角切り)	40 g
さつまいも (さいの目切り)	1/4 本
揚げ油	適量
鶏肉 (小間小さめ)	30 g
しめじ (小房に分ける)	60 g
油揚げ (短冊切り)	30 g
しょうゆ	大さじ 1 強
砂糖	小さじ 1 強
水	適量

※和風だしの代わりに昆布茶を使用してもおいしくできます。



秋の味覚のさつまいも、しめじがたっぷり入っています。もち米の食感が、もちりとおいしいです！



< 作 り 方 >

- ①Aの材料を炊飯器で炊く。(米に分量の調味料、水を加える。)
- ②さつまいもは素揚げする。
- ③油揚げは短冊に切り、お湯をかけて油抜きする。
- ④鶏肉、しめじ、油揚げは調味料、適量の水で煮含める。
- ⑤炊きあがったご飯とさつまいも、具を混ぜ合わせる。