

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時期ならではの味わいですね。季節も良く、おいしいものがたくさんあって、つつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。



日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜、副菜、汁物をバランス良く組み合わせさせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

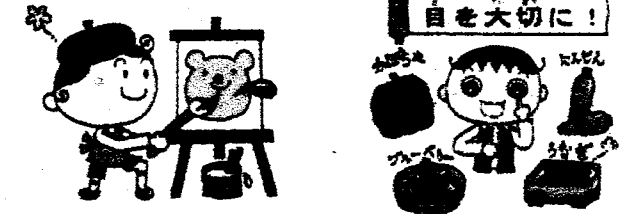
<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

鍋でごはんを炊いてみよう

- 米をはかる**
1合 = 180ml
計量カップではかる。
- 米を洗う**
洗っている間も吸水するので手早く！
軽くかき混ぜながら3回ぐらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。
- 水をはかって浸す**
30分以上米を浸し、吸水させる。
水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。
- 炊く、むらす**
沸騰するまでは中～強火 ↓約8～10分間
ふきこぼれない程度に火を弱めて ↓約2～3分間
水がひいたら、弱火に ↓約12～15分間
火を消してむらす ↓約10分間
(絶対にふきを開けない)
- できあがり**
ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。

※今月の給食費の引き落としは、10月16日(火)になります。残高のご確認をお願いします。

10月の給食から



10月2日～10月5日 大豆ウィーク

3年生の国語で習う「すがたを変える大豆」と関連させて、給食でも大豆がいろいろな姿に変身して出てきます。大豆がどんな姿に変身しているのかたくさん見つけてほしいです。

*キャロットポタージュ *ブルーベリーゼリー

10月11日 目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。10・10を横に倒すと目の形に似ていることからできた、目を大切にしましょうという日です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、ドライアイや、暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどうなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。

*吹き寄せご飯 *豆入り五目煮

10月22日 十三夜献立

十三夜は、月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見というと9月の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片見月」といい、縁起が悪いとされます。秋は1年で最も月がきれいに見える季節。虫の声に耳を傾け、夜空を見上げて見ませんか？

大豆からつくられる食べ物大集合!!

大豆

- 水に浸す**
 - 保温**: 大豆もやし (発芽させる)
 - くだいて加熱**
 - しぼる**: おから
 - 加熱**: 豆腐、湯葉 (にがりを加える)
 - 揚げ**: 油揚げ、厚揚げ
 - 凍結・乾燥**: 凍り豆腐
 - 発酵**: 豆乳 (みそ、しょうゆ、納豆菌を加える)
 - 保温発酵**: マーガリン、納豆 (納豆菌を加える)
 - 油をしぼり加工する**: 食用油
 - いる**: いる豆 (いり豆、きな粉、くだいて粉にする)
 - 脱脂大豆**: 寺納豆 (こうじ菌を加える)

