

食育だより 10月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 27年 10月 10日発行
(家庭数配布)

秋の気配が深まり、日暮れが驚くほど早くなってきたように感じます。【秋の日は釣瓶(つるべ)落とし】とは、井戸の水を汲む桶(釣瓶)が井戸に滑り落ちるかのように、秋の日は急速に日が暮れるという意味です。日中と夜の寒暖の差に負けないよう、栄養豊富な食事を心がけましょう。

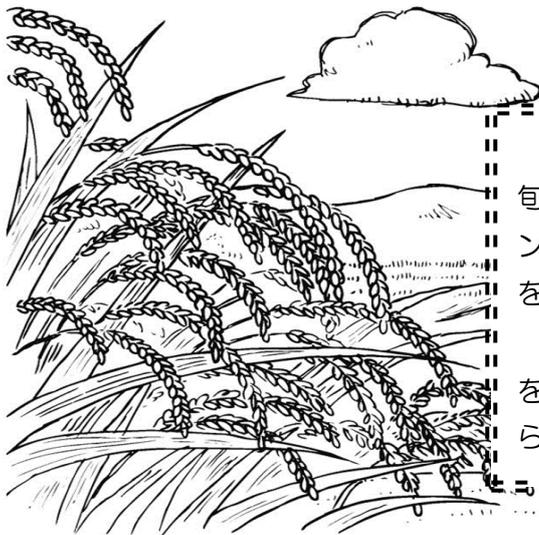


敬老給食を開催しました

当日の給食は大人気の
練馬スヴッティでした！

9月16日水曜日、1年生の祖父母の方を対象に【敬老給食】を開催しました。

本校で実施した第2回食育講座では、次世代に伝えたい食卓という内容でお話いただきました。現代よりも望ましい食卓であった時代について知る方々から、直接、子供たちに知識を伝承していただく良い機会になったかと思えます。

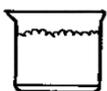


新米の季節になりました

収穫したての「新米」はこの時期しか味わうことのできない、旬の味覚のひとつです。最近では玄米や五穀米などのビタミン・ミネラルが豊富なお米も人気ですが、お米そのものの甘みを楽しめる【新米】を、是非味わってみてはいかがでしょうか。
新米は割れやすいので【強く研がない】こと、また、水分を多く含むため【加える水は少なめ】にすることで、ふっくらと美味しく炊くことができます。

鍋でご飯を炊いてみよう

1 米をはかる



1合 = 180ml

計量カップではかる。

3 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。※新米の場合は少なめ

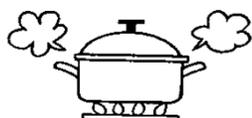
2 米を洗う



洗っている間も吸水するので手早く！

軽にかき混ぜながら3回ぐらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。

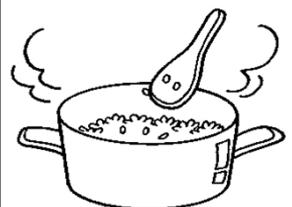
4 炊く、むらす



鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。

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
(絶対にふたを開けない)

5 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、軽にかき混ぜる。

『まごは(わ)やさしい』という言葉を知っていますか？

「まごは(わ)やさしい」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。「まごは(わ)やさしい」とは、伝統的な和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をわかりやすく繋げた言葉です。



食の洋風化が進み、現代の日本人の食事はごはんよりパン、魚や豆より肉、野菜や芋は減少傾向にあります。体にやさしい伝統の和食を、この『まごは(わ)やさしい』という言葉を使いながら食べましょう。

秋の味覚を味わいましょう。サンマのしょうが煮

《材料(4人分)》

サンマ	2尾
(腸わたをとったもの)	
刻み昆布	4g
しょうが(千切り)	20g
長ネギ(ぶつ切り)	1本
水	大さじ1cc
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酢	小さじ1
酒	大さじ1

《作りかた》

- ① サンマは半分にしてよく洗い、ペーパータオル等で水気を切っておく。
- ② しょうが・ネギ・昆布と※を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に①のサンマを入れ、中火で落とし蓋をして20~30分煮る。(途中で煮汁がなくなっていないか確認する。)
- ④ 器にサンマを盛り、好みでしょうが・ネギ・昆布を添える。

※給食ではしょうがを輪切りにします。



新鮮なサンマを選ぼう！

新鮮なサンマは皮が張って、ピカピカと光っています。手に持った時、ヘナとならず、ピンと立つものがよいです。また、くちばしが黄色やオレンジ色のものも新鮮な証拠です。

