

# ～9月 食育だより～

早宮小学校

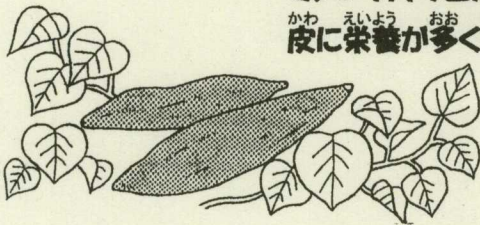
## 実りの秋になりました！

いま、旬の野菜（さつまいも・にんじん・れんこん・くりなど）・くだもの（ぶどう・なし・りんご・など）  
魚（さんま・さばなど）がたくさんあります。

旬の食べ物とは、食材のおいしさの決め手となる成分が最も多くなる時期。もう一つはその収穫量が最も多い時期です。味が良く秋に旬を迎える野菜たちの多くは、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏の疲れを癒し、寒い冬を乗り切るための体作りを手伝ってくれます。

### さつまいも

ホクホクおいしいさつまいもは、甘くておいしいだけでなく、食物繊維やビタミンC・カルシウムが豊富に含まれ、便秘解消や高血圧予防に効果があります。皮に栄養が多く含まれているので、きれいに洗って皮ごと調理しましょう。



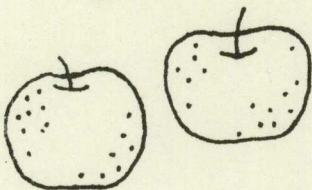
### くり

おやつに食べても、ご飯と炊いてもおいしいくり、肌をきれいにしたり、風邪を防いでくれる働きがあります。



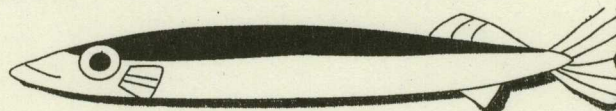
### 梨

バラ科の植物で4月頃、桜に似てやや大きな白い花をつけます。みずみずしく、シャッキリおいしい梨は、昔から風邪のときなどの痛みをとり熱を下げてくれる働きがあるといわれています。



### さんま

旬といえば、さんまです。さんまの油には、脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を減らす働きがあるEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。



7月12日に、給食試食会がありました。保護者の方から給食のレシピ紹介の希望がありました。食育だより 裏面に記載します。ご覧ください。 (家庭数配布)

### 五目あんかけ焼きそば

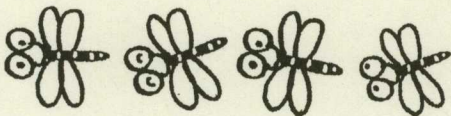
材料(4人分)

蒸し中華麺 (焼きそば用)	3玉	うずら卵	6~8コ
ごま油	少々	水	1/2c
塩・こしょう	少々	椎茸の戻し汁	
		コンソメの素	1コ
炒め油		合わせ調味料	
生姜	1かけ	しょうゆ	大匙2
にんにく	1かけ	かき油	大匙1
豚肉	50g	酒(紹興酒)	大匙1
しょうゆ	少々	みりん	小匙1
なると	30g	さとう	小匙1
いか	100g	くず粉	大匙1~
むきえび	100g	(片栗粉)	
たけのこ	小1コ	水	
にんじん	1/2本	仕上げに	
玉ねぎ	1コ	ごま油	小匙1
もやし	1/2袋		
はくさい	1/4株		
チンゲン菜	1株		
干し椎茸	2枚		

作り方

- 1、干し椎茸は、水で戻し、千切りにする。  
(戻し汁は、後で使います。)
- 2、生姜・にんにくは、みじん切り。
- 3、豚肉は、一口大にし、下味にしょうゆ少々を加えもみこむ。
- 4、いか・むきえび(冷凍のシーフードミックスでもよい)。  
解凍し さっと茹でておく。  
なるとは、うす切り(かまぼこなどでもよい)  
入れると味がよくなる。
- 5、もやしは、さっと洗う。  
たけのこ・にんじん・玉ねぎ・はくさいは、食べやすい大きさに切る。  
チンゲン菜は、火の通りが違うので、くきの白い部分と葉の部分に分けておく。  
野菜は、あるものでよい  
例えば はくさいのかわりにきゃべつ  
チンゲン菜のかわりにみずな小松菜など
- 6、合わせ調味料を合わせておく。
- 7、大きめの鍋(又はフライパン)に炒め油を入れにんにく・生姜を弱火で香りが出るまで炒める。
- 8、豚肉干し椎茸を加え炒める。
- 9、火の通りにくいにんじん・玉ねぎの順で加えふたをして蒸し煮。
- 10、たけのこ・はくさい・チンゲン菜を入れる。
- 11、なると・いか・むきえび・うずらの卵を加える。
- 12、全体に火が通ったところで、合わせ調味料とチンゲン菜の葉を入れる。
- 13、味をみて くず粉(又は片栗粉)を水でとき、とろみをつけ香りつつやを出すためごま油を入れ、ひと煮立ちし火を止める。

この料理は、中華麺をごはんに変えれば中華丼になります。  
調味料は、目安です。味をみて、家庭の味を作ってください。



### コーンごはん

材料(4人分)

米	2カップ
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
コーン	60g
生とうもろこし	1/2本位

(臼や缶詰で代用してもよい 汁気をきってください。)

作り方

- 1、米を研ぐ コーンは粒状にする。  
(学校では、レトルトを使用しています。)
- 2、炊飯釜に、ざるにあげた研いだ米を入れ 酒・塩を加え 米2cのときの水を入れ コーンも入れ炊く。
- 3、出来上がったら、よく混ぜ 器に盛る。

