

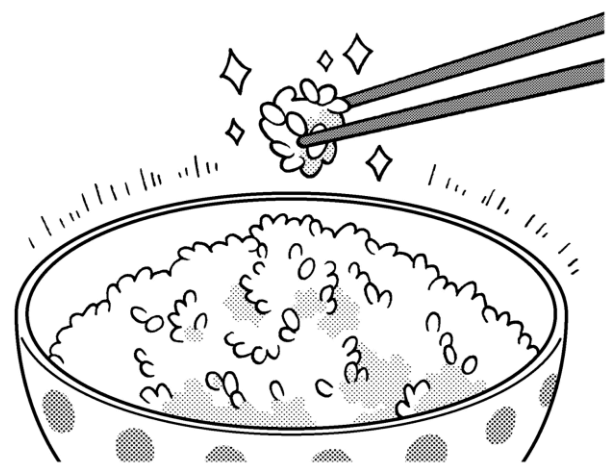
給食だより 10月号

令和5年10月2日
和光市立第三小学校
毎月19日は「食育の日」です!!

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。



おいしい新米の季節になりました!!

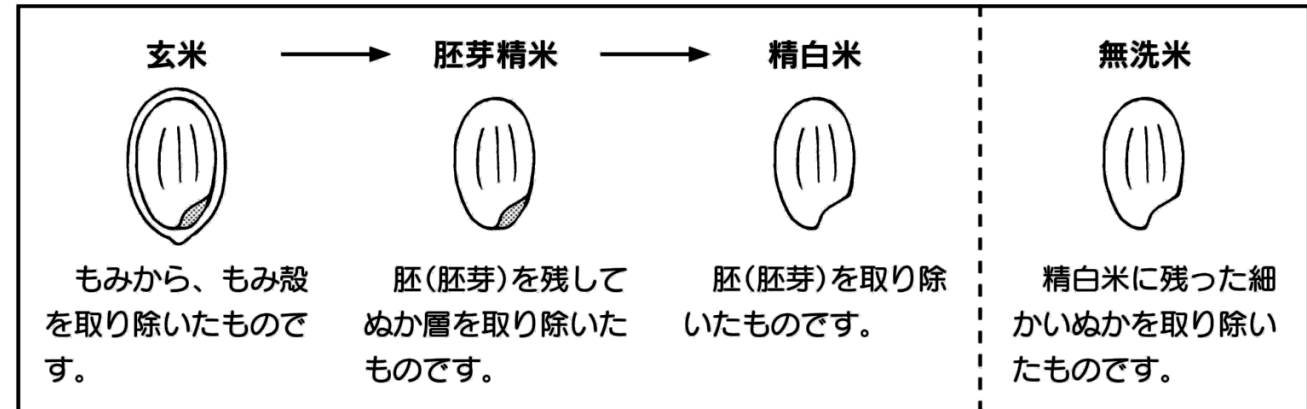
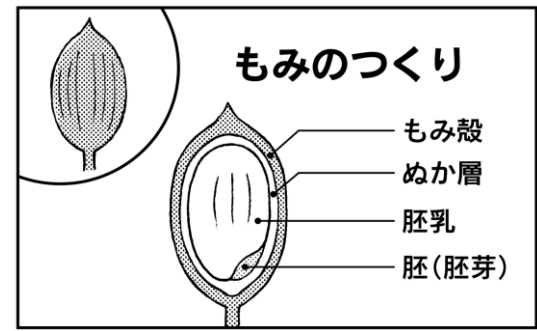


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回ります。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米の主な成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米は主に「胚乳」の部分です。



ごはん1杯の栄養価

(150g)

エネルギー量	252kcal	
炭水化物	55.7g	たんぱく質 3.8g
脂質	0.5g	食物繊維 0.5g



ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類にくらべて良質のたんぱく質が含まれています。

いろいろなおかずにあう

ごはん



ごはんは味が淡白なため、和風・洋風・中国風を問わず、どのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



給食室★探検 ~ごはん編~



第三小の給食室には、大型の炊飯器があり、洗米機で洗ったお米を6つの炊飯釜に入れて炊きます。カレーの日は、みなさんがたくさんごはんを食べるので、炊く量が1番多い38kgのお米を炊きます。

調理員さんは、みなさんにできるだけ温かいごはんを食べて欲しいので、湯気が立つ炊き立ての熱いごはんを素早くクラス用の食缶にもりつけます。

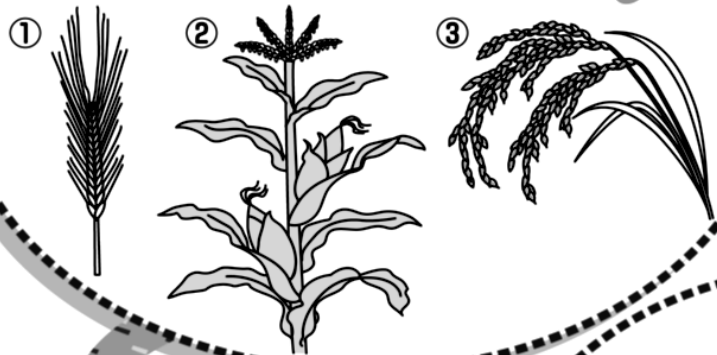


10月から月に1度、新潟県十日町市のお米『魚沼産コシヒカリ』が給食に登場します。新米ならではのおいしさを味わっていただきましょう。

お米クイズ

レベル1

Q 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？



わかるかな？



ボクはイネと
いう植物の実だよ。
イネの穂にたくさんのもみが
つくと、重さでおじぎをして
いるように見えて、「稲穂が
たれる」と言うよね。
もう一度よく絵を見て
みよう！

レベル2

Q ごはんは、からだにとって
どんな働きをするでしょう？

- ①おなかの調子を整える働き
- ②脳やからだのエネルギーになる働き
- ③からだの血や肉になる働き

ボクにはたくさんの栄養がつまっ
ているんだよ！ 特に「炭水化物」という栄養が多く
含まれていて、1杯のお茶わん（ごはん約150g）には
55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる
食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがある
けど…答えわかったかな？



レベル3

Q 1杯のお茶わん（ごはん約
150g）には、何つぶのお米
が入っているでしょう？

- ① 約900つぶ
- ② 約1,800つぶ
- ③ 約3,200つぶ

100
101
102
...



ひとつの稲穂には
ボクが約70つぶついているよ。
1杯のお茶わんのためには、
45本以上の稲穂を刈り取らな
きゃできないんだって。
農家の人は大変だね！

③: 81/√1
②: 21/√1
①: 11/√1
★

10月の献立より

給食レシピ作ってみませんか？

ジャージャン豆腐



「ジャージャン豆腐」は中国の家庭料理で、漢字では「家」と日常の「常」と書きます。ジャージャンとは、家庭風とか家にありふれたという意味があり、家で常に食べる豆腐料理ということから、この名前がついたと言われています。見た目はマーボー豆腐に似合っていますが、豆腐を油で揚げた生揚げを使うのが特徴です。
生揚げとぶた肉、野菜と一緒に炒めた料理なので、栄養バランスもよく、ごはんのおかずにはピッタリです。



<材料> 5人分

- ★ぶた肉(小間切れ).....80g
- ★酒(ぶた肉下味用)・・・小さじ1・1/2 杯
- ★生揚げ.....350g
- ★玉ねぎ.....小1個(130g 程度)
- ★にんじん.....1/3 本(50g程度)
- ★たけのこ(水煮).....40g
- ★干しいたけ.....1枚(2.5g程度)
- ★長ねぎ・・・白い部分 12cm(30g)
- ★しょうが.....1かけ(2.5g程度)
- ★にんにく.....1かけ(2.5g程度)
- ★にら.....40g

<作り方>

- ①材料は、次のように準備します。
生揚げ(一口大に切り、ゆでて油抜きをする)
ぶた肉(酒で下味をつける)
玉ねぎ(スライス) にんじん(せん切り)
たけのこ(短冊切り)
干しいたけ(水で戻してから、せん切り)
長ねぎ(粗めのみじん切り)
しょうが・にんにく(みじん切り) にら(2cmの長さに切る)
- ②フライパンを熱し、油をひいたら、しょうが・にんにくを入れ、香りが出るまで炒めます。次に長ねぎ(半量)とトウバンジャン(半量)を加え、軽く炒めます。
- ③②に下味をつけたぶた肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めます。にんじん→玉ねぎ→しいたけ→たけのこの順に入れ炒めます。材料に火が通ったら、調味料(三温糖、濃口しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、オイスターソース)を加え、味つけします。生揚げを加えて、全体に味を絡めながら炒めます。
※味を見て、塩分が足りないようなら、食塩を一つまみ程度入れ、味を整えます。
- ④分量の水(小さじ2杯)で片栗粉を溶き、水溶き片栗粉を作ります。
- ⑤味が整ったら、にら、残りの長ねぎ、お好みで残りのトウバンジャンを加えます。④の水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまでしっかり加熱したら、出来上がりです。

- ☆油.....小さじ2杯
- ☆三温糖.....小さじ1・1/2 杯
- ☆濃口しょうゆ.....小さじ2杯
- ☆テンメンジャン.....大さじ1杯弱
- ☆赤みそ.....大さじ1・2/3 杯
- ☆オイスターソース.....小さじ1杯
- ☆トウバンジャン.....少々
- ☆食塩.....少々
- ☆片栗粉.....小さじ1・1/2杯
(片栗粉を溶く水.....小さじ2杯)

