



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～



「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい、日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてみてくださいね。



まめ (豆類) 豆だけではなく、豆腐や納豆などの加工品もとりましょう。良質な植物性のたんぱく源です。

ごま (種実類) ミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、栗などもおすすめです！

わかめ (海藻類) 海藻類とは、こんぶやのり、わかめ、もずくなどです。カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。

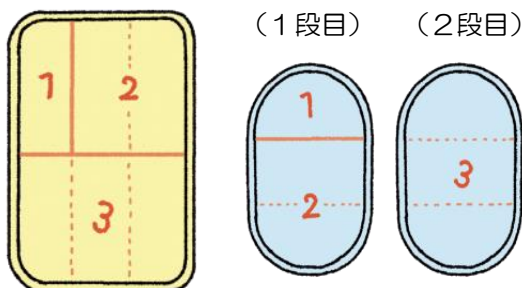
やさい (野菜類) ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富です。その土地でとれた旬のものを選ぶとよりよいです。

さかな (魚類・小魚類) カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚や、体によい油を多く含む青魚を進んで食べましょう。

しいたけ (きのこ類) しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。干しいたけは、うま味やビタミンDが豊富です。

いも (いも類) でんぷんだけではなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。山芋や里芋のぬめりも体に良い成分です。

おすすめのお弁当の詰め方☆



10月は1～4年生の校外学習がありますね。まだまだ暑さの残る時期ですので、お弁当の中身にも気をつけましょう。野菜類はよく水気をきり、おかずはしっかりと火を通して、冷ましてからお弁当に詰めるなど食中毒予防にも努めましょう。

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。



味噌は 万能調味料!

和食の基本ともいえる、味噌汁に欠かすことのできない“味噌”ですが、仕込む大豆の種類や麹の種類によって異なる種類の味噌が作られ、全国各地で地域性が見られます。

北海道では赤い色の中辛口味噌が主流で、仙台では仙台味噌と呼ばれる伊達政宗時代より引き継がれている赤色辛口味噌が有名です。

味噌の原料となる穀物も全国的に「米」が使われることが多いものの、中部地方では「豆」、九州や四国の一部の地域では「麦」が使われています。

関西の白味噌は甘みが強く、調味料として使われることが多いです。

味噌は調味料でもありながら、良質な植物性のたんぱく質です。ぜひ、日頃の食事の中に取り入れていただけたらと思います。

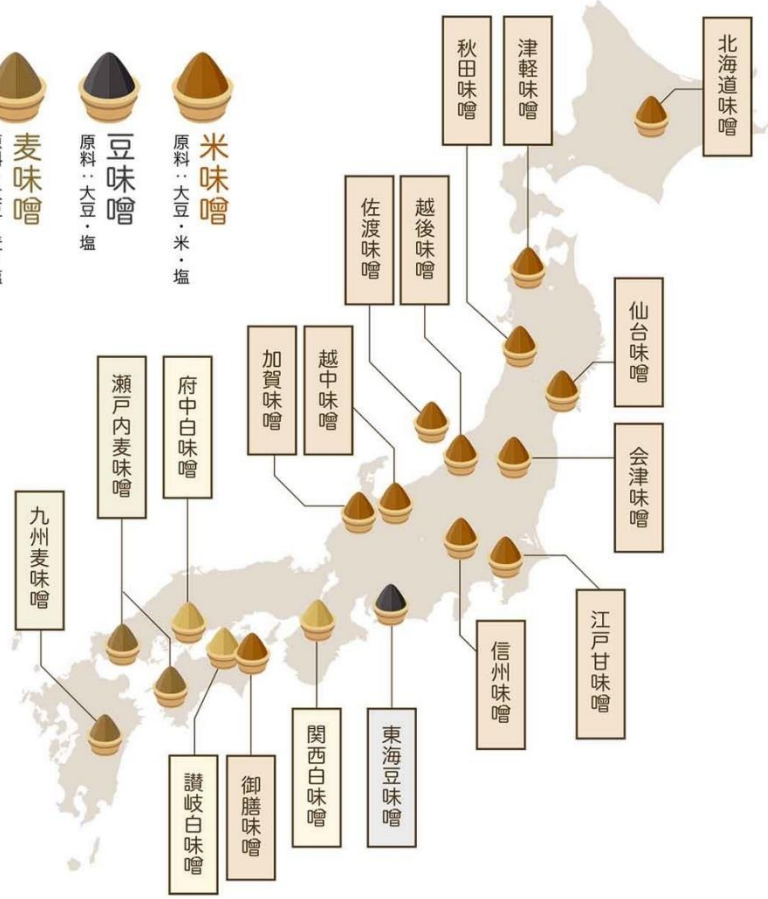


原料：米・大豆・塩
白味噌

原料：大豆・麦・塩
麦味噌

原料：大豆・塩
豆味噌

原料：大豆・米・塩
米味噌



給食レシピ

これから旬の食材をたっぷり使った 里芋のみそクリームシチュー



<材料> 小学校中学年の1人分

- さといも・・・40g
- にんじん・・・10g
- だいこん・・・20g
- たまねぎ・・・30g
- 鶏もも肉・・・20g
- ブロッコリー・・・10g
- 淡色味噌・・・5g
- 炒め油・・・1g
- バター・・・2g
- 油(ルー)・・・2g
- 小麦粉・・・4g
- 牛乳・・・20g
- 塩・・・0.1g
- こしょう・・・少々
- コンソメ・・・0.5g
- 水・・・適量

<作り方>

- ① 野菜は皮をむき、それぞれ切る。
さといも・にんじん・だいこん→一口大(厚めのいちょう)
たまねぎ→くし切り ブロッコリー→小房に分ける
- ② バター・ルー用の油・小麦粉でルーを作る。
- ③ 鍋で炒め油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじん、だいこんを炒める。ブロッコリーは茹でておく。
- ④ さといもと水、塩、こしょう、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ 食材が柔らかくなったら、ルーと味噌、牛乳を入れて味をととのえ、最後にブロッコリーを入れる。



今年度の食育の日のテーマは、
「国語の教科書を
給食で味わおう!」です!
10月は、小学4年生で学習する
「ごんぎつね」にちなみ、
うなぎやいわし、栗を使った
デザートが登場します!
お楽しみに♪



10月分の引き落とし日は、
10月5日(木)です。

残高の確認をお願いいたします。

金額：4,100円+手数料10円

●献立変更のおしらせ● 10月5日(木)

蒸しパン→手作り蒸しパン(チーズ・コーン)に変更します。
ご心配な点がある方はご連絡ください。