

令和3年度

11月 給食だより

日に日に秋が深まり、冷たい風が肌を感じる時期がやってきました。この時期は、インフルエンザや風邪が流行し始める時期でもありますので、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心がけ、体調管理をしっかりといていきましょう。

お弁当デー：11月10日(水)

< さと芋 >

のおかずをいれてきてくださいね！



★ 揚げ里芋 ★



<材料> 4人分

- ・里芋・・・20個
- ・片栗粉・・・大さじ3
- ・揚げ油・・・適量
- 醤油・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 酢・・・小さじ1

<作り方>

1. 里芋は皮ごと洗い、上下を切り落とし5分茹で、皮をむき一口大に切る。
2. 里芋に片栗粉をまぶし、なじませ、しばらく置く。
3. フライパンに●の醤油・砂糖・みりん・酢を入れ、軽く温め、甘辛たれを作る。
4. 2の里芋を180～190℃の油で揚げる。
5. 3の甘辛たれを中火にかけ、4の里芋を入れ、炒め絡めたら出来上がり!!

「米」をしっかり食べましょう

お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さをみつめ直しましょう。

★お米の利点

1・安定して食べることができる

国は、お米が不足して価格が高騰することのないように、米の需給の的確な見通しを策定し、生産調整を行い、米不足の場合に向けて備蓄をしています。自給率100%で、安定した価格で購入できるお米は、ご先祖様から受け継がれ、日本の主食として守られている貴重な食べ物です。お米をしっかりと食べることは、日本の農業、食文化の継承につながります。

2・子どもにとって食べやすい

咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって、食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。

また、お米を炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。

3・栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜(肉・魚・卵・大豆)と副菜(野菜・芋・海藻)を揃えることで栄養のバランスが整います。

また、お米(主食)とおかず(主菜・副菜)を交互に食べる三角食べをして、お米(甘味)とおかず(塩味)を、口腔内で上手に混ぜ合わせることで、糖分、塩分を抑えながら、食事を楽しむことができます。

★米の購入のポイント

お米にも美味しく食べることができる「期間」があります。玄米から精白米にすると劣化が早まるため、ポイントをふまえて購入しましょう。

CHE

精米
年月日

ポイント1

購入時に「精米年月日」を確認！

ポイント2

夏場は2週間、冬場は1ヶ月程度で食べきれぬ量を考える！

ポイント3

必要な量だけ購入！

購入後は、冷暗所で保存しましょう。特に、春から米が収穫される秋までは冷蔵庫で保存します。

三園厨房

