

給食だより 10月

令和5年10月
宮原小学校
栄養士 松川 英子

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして、何といても食欲の秋です。実りの秋を迎え、給食でも、おいしい秋の味覚が登場します。献立表からさがしてみてください。

伝統的な日本の食事について知ろう！

お米(ご飯)はゆっくりと消化吸収され、腹持ちがよく、温かいみそ汁は胃腸を温め体を活動しやすくしています。具たくさんのみそ汁は野菜や豆腐、海藻類など色々な食材をとることができます。ご飯を主食にすると主菜・副菜・汁物などの料理に合わせやすくなり、「ご飯+みそ汁」という伝統的な和食で心と体をしっかりと作っていきましょう。

●○●米とご飯●○●



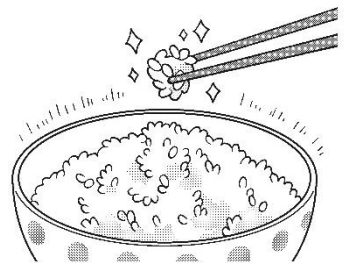
さいたま市の給食では、埼玉県でとれた「彩のかがやき」や「こしひかり」を使っています。11月から1月はさいたま市の地場産米のご飯です。宮原小では西区馬宮でとれた農家米も給食で取り入れています。

西区馬宮は荒川の恵みをうけた粘土質の土壌が米作りに適していて昔から米作りがさんでした。「馬宮米部会」では今でも「れんげ農法」など化学肥料、農薬の少ない環境にやさしい農業をめざした米作りをされています。10月の給食で「馬宮の新米ご飯」として登場します。

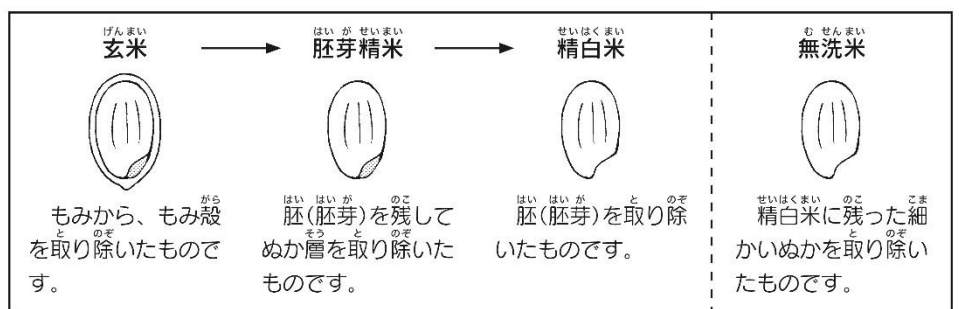
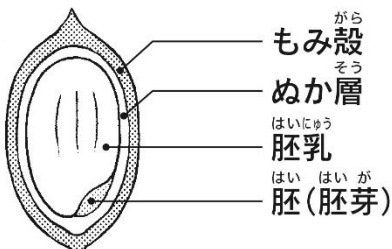


おいしい新米の季節になりました

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。新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに包装された米のことです。新米ならではの味を楽しみたいですね。



もみのつくり



●○○●みそ汁●○○●

みそ汁は、にぼしやかつお節、こんぶで「だし」をとり、「実」を煮て、みそで味をつけた「汁物」です。



だし



汁物のうま味のもとを

「だし」といいます。

給食では、主に煮干し

でだしをとっています。

実



汁物に入れる野菜や海藻、

豆腐などのことを「実」と

いいます。季節の野菜をおい

しく食べられます。

みそ



みそは、大豆が変身した食べ物です。「米みそ」

「麦みそ」「豆みそ」の3種類に分けられます。

給食では米みその赤、

白を混ぜ合わせてみそ汁

の味付けをしています。

防災食給食

★5・6年用★



9月15日(金)に防災食給食として、さいたま市が備蓄しているアルファ化米を給食に取り入れました。

5・6年生は食器ではなく防災食セットに入っているパックにご飯を詰めたものを食べました。災害時に食べる可能性があるかもしれない食事を体験しました。地震や台風だけでなく災害はいつ起こるかわかりません。災害時の食事について考えるきっかけになってほしいです。先日の宇宙飛行士の若田光一さんの講演会で宇宙食として魚肉ソーセージを食べているというお話もありました。給食で食べたことがあったのでイメージしやすかったです。

ひじきの炒り煮

【4人分】

常備菜として多めに作っておくと卵焼きに加えてたり、ご飯に混ぜてひじきご飯にもアレンジできます。



干しひじき(戻す)	10g
豚肉(小間切れ)	30g
れんこん(いちょう切り)	30g
にんじん(干切り)	20g
干しいたけ(戻す)	3g
冷凍大豆	20g
サラダ油	2g
しょうゆ	10g
みりん	3g
砂糖	2g
水	30cc

【作り方】

- ① サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ② にんじん、しいたけ、ひじき、れんこんを炒める。
- ③ さとう、水を加えて煮る。
- ④ 大豆、みりん、しょうゆを加えて煮る。

