

9月給食だよ!

平成29年8月29日
さいたま市立宮原小学校
家庭教



2学期がスタートしました。お子さんは、夏休み中に1日3食しっかりと食べ、元気に過ごせたでしょうか?

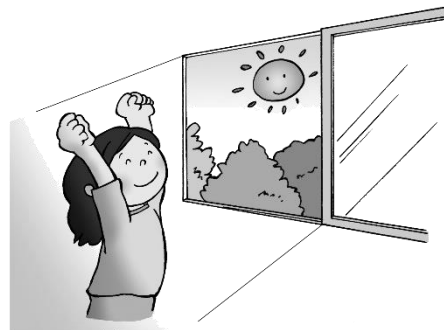
夏休み明けは、疲れが出やすい時期です。子どもたちの生活リズムを整え、健康な体を維持できるよう、ご協力をよろしくお願いします。

生活リズムを作るためには、早寝・早起き、決まった時間に1日3回食事をとることが大切です。

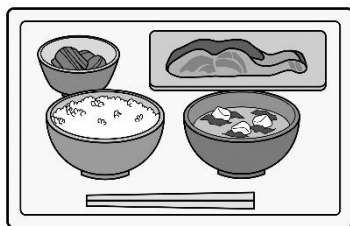
朝日と朝食がもたらす、よい効果とは

私たちの体には、脳と肝臓や小腸などにそれぞれ「時計遺伝子」というものがあります。この「時計遺伝子」は1日25時間のリズムで周期をつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は「時計遺伝子」を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期に変えることができますと言われています。体調を整えるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかりと食べましょう。



朝食で体内時計をコントロールするには

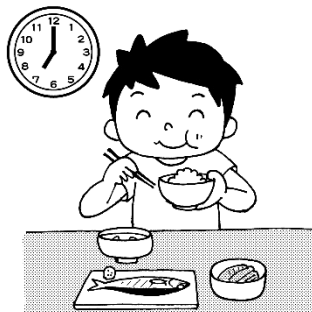


食べる内容は?

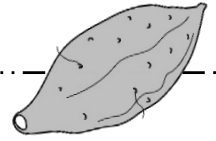
ごはんやパンなどの主食だけの朝食では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。

食べる時間は?

朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内臓にある「時計遺伝子」を調整しています。



9月の献立から 旬の食材



さつまいも

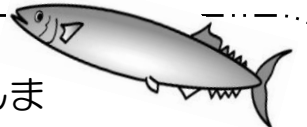
主成分の「でんぷん」は、加熱することで一部が糖質に変わり、甘みが増します。切ると出てくる白い液は「ヤラピン」という樹脂の一種です。ヤラピンは腸の蠕動運動(※)を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でお腹の調子を整えてくれます。※食べ物を胃から小腸、大腸、肛門まで移動させる働き。

梨



梨は「石細胞」という食物繊維からできていて、これがシャリシャリした食感のもとになっています。時期によって品種が異なり、8月上旬から「幸水」「豊水」、9月上旬から「秋月」、下旬からは「新高」「新興」が出荷されます。

さんま



夏から秋が旬の魚です。主な産地は、北海道・岩手県・宮城県・福島県です。さんまには、脳の働きをよくしたり、血栓を予防したりする働きのあるDHA・EPAが豊富に含まれています。

今月の給食レシピ紹介!

☆ チリコンカン ☆

4人分	
・大豆水煮	120g
・豚ひき肉	100g
・たまねぎ	1/2個(120g)
・にんじん	2/3本(90g)
・じゃがいも	2個(240g)
・トマト缶	60g
・トマトケチャップ	大さじ2
・ウスターソース	小さじ1
・チリパウダー	小さじ1弱
・砂糖	大さじ1
・油	大さじ1
・チキンガラスープ	120ml

チリコンカンとは、豆、肉、野菜を煮込み、「チリ(唐辛子)」で味付けした、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。

そのままでも、パンに挟んでもおいしくいただけます。給食では、「ピタパン」と言う、中が空洞になったパンを出します。空洞にチリコンカンを入れると、チリコンカンサンドの完成です!

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ④ チキンガラスープを加え、沸騰したら、じゃがいも、大豆を加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、トマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、砂糖を入れて煮込む。
- ⑥ パセリを入れて仕上げる。