

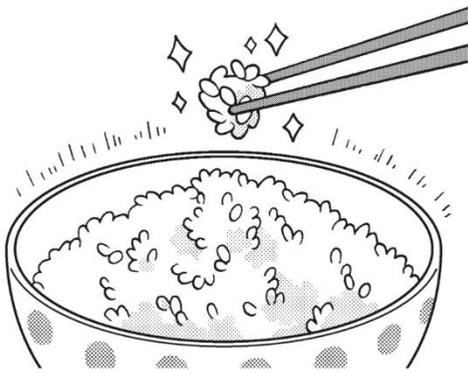
給食だより

北区立王子第一小学校
令和5年9月29日
栄養士



秋は、さつまいもや栗、きのこや柿など、おいしい食べ物が収穫される季節です。また、待ちに待った運動会があります。スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。食事をしっかり食べて、秋を楽しみましょう。

おいしい新米の季節になりました！



秋は新米が出回り、お米がおいしい季節です。「新米」と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米です。

新米は、水分量が多くて粘り気とつやがあり、香りがよいのが特徴です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。

給食では、お米屋さんからお米を納品しており、新米に切り替わっています。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。

ごはんを噛むとなぜ甘い？

ごはんをよく噛んで食べると、甘みを感じます。これは、唾液に含まれる消化酵素の働きで、炭水化物がブドウ糖に分解されるためです。また、ごはんをよく噛むことは、ごはんをおいしく感じるだけでなく、脳の働きを活発にしたり、むし歯を予防したり、胃腸の働きをよくしたりする働きがあります。



ごはんは腹持ちがよいの？



「ごはんは太りやすい」というイメージがありますが、主食となる食品の「パン」や「めん」と比較すると、体内での消化・吸収がゆるやかで、腹持ちがよいという特徴があります。

また、脂肪蓄積を促すホルモンの分泌も、他の主食と比較するとゆるやかというデータがあります。ごはんを主食とすることで、おやつを食べ過ぎや脂肪の蓄積による肥満を防ぐことが期待できます。

★給食では米飯給食の回数が増えてきました。また、10月は新米をおいしく味わうことのできるよう、白ご飯の日を多くしています。みんなでおいしくいただきます！

10月給食目標・・・丈夫な体をつくりましょう。



■1日3食バランスよく食べる。

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる。

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。

また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べ過ぎない。

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気を付けましょう。

10月は食品ロス削減月間です。

食品ロスを減らすには…

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。食品ロスを減らすためにできることを始めていきましょう。

○残さず食べる。

自分が食べられる分だけを作る、器によそう、などを心がけましょう。

○必要な分だけを買う。

買い物に行く前にお家にある食材をチェックしましょう。

○期限表示を正しく理解する。

消費期限は安全に食べられる期限で、賞味期限は保存方法を守ったうえでおいしく食べられる期限です。

～10月の献立について～

○2日(月) 東京都の郷土料理(深川飯)

深川飯の「深川」とは、今の江東区にある地域のことで、深川の漁師たちが、漁の合間にさっと食べられるようにと考えられた料理です。

○3日(火) 長崎県の郷土料理(長崎ちゃんぽん)

豚肉や魚介類、野菜が入った麺料理です。明治時代に中国出身の中華料理屋さんの店主が、栄養価の高い麺料理を考案したのが発祥と言われています。

○27日(金) 十三夜献立(栗ごはん・お月見団子汁)

十三夜は別名「栗名月」とも呼ばれています。給食では、十三夜にちなんで、旬の栗を使った「栗ごはん」と、手作りの団子が入った「お月見団子汁」を食べます。収穫された食べ物に感謝の気持ちを込めていただきます。

★給食レシピ★

～ 油揚げのパリパリサラダ ～

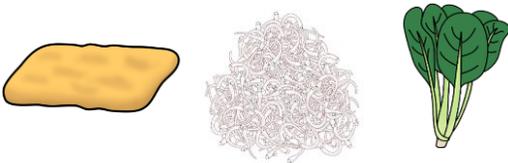
油揚げとちりめんのパリパリした食感で、野菜をたっぷり食べることができるサラダです♪

献立名／食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	調理方法等
油揚げ	10.00 g	40.00 g	短冊切り	* ①野菜を切る。
ちりめん	3.00 g	12.00 g		* ②野菜をゆで、水冷し、しぼって水気をよく切る。
もやし	20.00 g	80.00 g		* ③油揚げとちりめんは、オーブンで
にんじん	10.00 g	40.00 g	せん切り	* カリカリになるまで焼く。
こまつな	5.00 g	20.00 g	1cmざく切り	* ④調味料を混ぜ、ドレッシングを
キャベツ	25.00 g	100.00 g	短冊切り	* 作る。
				⑤食べる直前に野菜とドレッシン
しお	0.10 g	0.40 g	┘	* グ、油揚げとちりめんを和える。
サラダ油	1.50 g	6.00 g	┆	*
酢	2.10 g	8.40 g	┆	* ★給食では真空冷却器を使用して野菜
しょうゆ	2.70 g	10.80 g	ドレッシング	* を冷やしています。
三温糖	2.00 g	8.00 g	┆	* ★給食ではドレッシングを加熱して
ごま油	0.50 g	2.00 g	┘	* います。
				★家庭のオーブンでの加熱時間 (目安)
				油揚げ →190℃13～15分
				ちりめん→190℃4～5分

油揚げとちりめんを、焦がさないように、カリカリになるまでじっくり加熱するのがコツです。

※「1人分」は中学年の量です。

※大量調理のレシピのため、量や加熱時間等は調節してください。



○油揚げ、ちりめんじゃこ、こまつなは、カルシウムを多く含む食品です。
○給食では東京都産の小松菜を使用しています。